## COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

**800-865114**

Fax: 0755271829 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (NETL11900)
- Il NOME del prodotto (NordicTrack® EXP2000 treadmill)
- Il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA dell/e parte/i (vedere la LISTA DELLE PARTI a pagina 30 e 31 e il DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale)
- La DESCRIZIONE della/e parte/i (vedere la LISTA DELLE PARTI a pagina 30 e 31 e il DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale).

## GARANZIA DELLA ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.

La ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. garantisce questo articolo privo di difetti nel materiale e nella fabbricazione.

La garanzia sul prodotto è valida a condizione che:
- il prodotto rimanga in possesso del compratore originario;
- il prodotto venga usato privatamente;
- il prodotto non abbia subito danni dovuti ad incidenti e/o ad un uso improprio, manomissioni e/o manutenzione e/o modifiche da parte di personale non autorizzato dalla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.

La durata della garanzia è:
- di 12 mesi dalla data di acquisto originaria comprovata dalla copia dello scontrino fiscale, per le parti strutturali.
- di 3 mesi per le parti mobili (cavi, puleggie, ecc.) ed elettriche.

Nell'eventualità di difetto nel materiale o nella fabbricazione, la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A. provvederà, a sua scelta, alla riparazione od alla sostituzione. Tutte le relative spese saranno a carico della ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.. Sono a carico dell'acquirente le spese di spedizione che dovranno esser prepagate. Inoltre, il prodotto dovrà essere adeguatamente imballato in modo da evitare danni allo stesso nel corso del trasporto, danni che non verranno riconosciuti dall'Azienda.

LA PROCEDURA

Il certificato di garanzia, corredato dalla copia dello scontrino fiscale, dovrà essere spedito alla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A., Via S. Penna, 2—06132 S. ANDREA DELLE FRATTE PERUGIA entro venti (20) giorni dalla data di acquisto.

Qualora doveste scoprire un difetto nel materiale o nella fabbricazione durante il periodo di garanzia, dovrete contattare la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA S.p.A.. al Numero verde 800-865114 lamentando il difetto scoperto.

Gli addetti del Servizio Assistenza Clienti provvederanno ad inviarvi parti di ricambio o illustrarvi le procedure per la riparazione o sostituzione del prodotto.

NordicTrack e una marchio della ICON Health & Fitness, Inc.

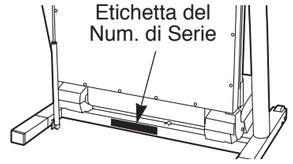
Parte No. 163857 R0800A

Stampato negli USA © 2000 ICON Health & Fitness, Inc.

# NordicTrack® EXP2000

**Modello N°. NETL11900**
**Numero di Serie** _____

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante per future referenze.




## DOMANDE?

**Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, noi vi garantiamo la completa soddisfazione attraverso l'assistenza diretta della nostra Azienda.**

**ALLO SCOPO DI EVITARE INUTILI RITARDI, VOGLIATE GENTILMENTE CHIAMARCI AL NOSTRO NUMERO VERDE. Tecnici esperti vi forniranno immediatamente la loro assistenza senza alcuna spesa a vostro carico.**

**Numero verde:**

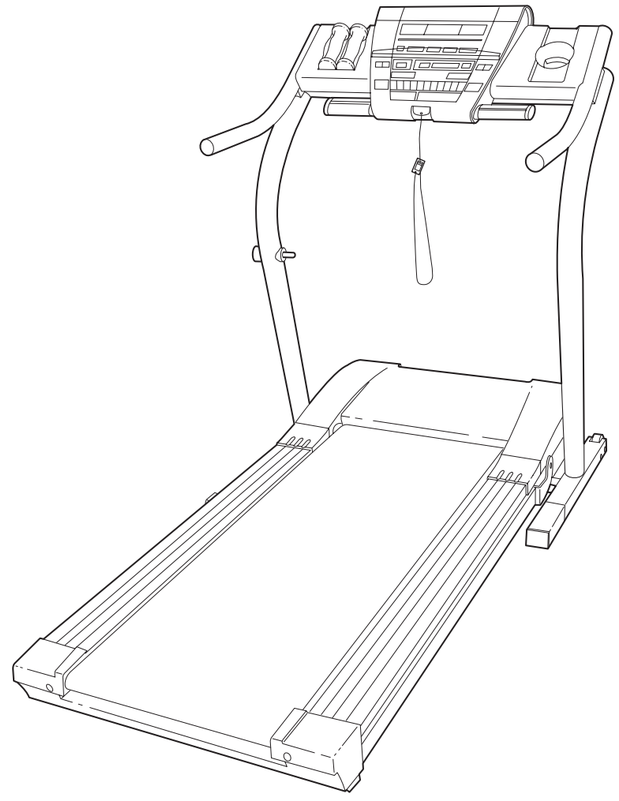
**800-865114**

**Lunedì–Venerdì: 15:00–18:00**
**Fax: 0755271829**

## ⚠ AVVERTENZA

**Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.**

# MANUALE D'ISTRUZIONI



**Nostro website**

**www.nordictrack.com**

**nuovi prodotti, prezzi, suggerimenti, e molto di più!**

# INDICE


PRECAUZIONI IMPORTANTI . . . . . .2
PRIMA DI INIZIARE . . . . . .5
MONTAGGIO . . . . . .6
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE . . . . . .8
COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL . . . . . .25
MANUTENZIONE E GUASTI . . . . . .26
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO . . . . . .28
LISTA DELLE PARTI . . . . . .30
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . Retro Copertina
GARANZIA . . . . . Retro Copertina


Nota: É stato incluso un DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale.

# PRECAUZIONI IMPORTANTI

**⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, corti circuiti, scosse elettriche, o lesioni a persona, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il treadmill.**

1. **Sarà responsabilità del proprietario del treadmill di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del treadmill, delle norme elencate.**

2. **Utilizzare il treadmill solo secondo le istruzioni di questo manuale.**

3. **Posizionare il treadmill su una superficie piana con almeno 2 metri di zona sgombra dietro. Non posizionare il treadmill vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il treadmill.**

4. **Quando scegliete la posizione per il treadmill, controllare che ci sia accesso ad una presa elettrica.**

5. **Tenere il treadmill al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il treadmill in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua**

6. **Non utilizzare il treadmill dove sono utilizzati**

   **prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.**

7. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.**

8. **Il treadmill non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 115 kg.**

9. **Non permettere a più di una persona alla volta di usare il treadmill.**

10. **Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel treadmill. Si consigliano articoli sportivi comodi. Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il treadmill a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.**

11. **Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 8). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.**

12. **Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm$^2$) che non superi 1,5 metri di lunghezza.**

13. **Evitare il contatto del cavo della corrente e il dispositivo di protezione di sovracorrente con superfici calde.**



| N°. del Diag. | Qtà. | Descrizione |
|---|---|---|
| 99 | 5 | Cuscinetto Base |
| 100 | 13 | Vite da 3/4" |
| 101 | 1 | Rondelle Motore |
| 102 | 2 | Gamba Estensione |
| 103 | 2 | Cappuccio Estensione |
| 104 | 2 | Adesivo di Avvertenza Inclinazione |
| 105 | 1 | Ammortizzatore |
| 106* | 1 | Montaggio Gamba Estensione |
| 107 | 2 | Vite Consolle da 1 3/4" |
| 108 | 1 | Porta Libro |
| 109 | 2 | Boccola Motore |
| 110 | 1 | Telaio |
| 111 | 6 | Vite |
| 112 | 1 | Saliscendi |
| 113 | 1 | Filo Audio da 12" |
| 114 | 1 | Nastro Scorrevole |
| 115* | 1 | Montaggio Chiusura |
| 116 | 2 | Spaziatore Isolatore |
| 117 | 1 | Spaziatore Manopola Bloccaggio |
| 118 | 2 | Vite Messa a Terra |
| 119 | 2 | Rondelle Messa a Terra |
| 120 | 1 | Dado Messa a Terra |
| 121 | 3 | Rondella in Nylon |
| 122 | 1 | Piastra da 5 x 4" |

| N°. del Diag. | Qtà. | Descrizione |
|---|---|---|
| 123 | 1 | Spaziatore Inclinazione |
| 124 | 1 | Manicotto Motore |
| 125 | 1 | Filtro |
| 126 | 1 | Diffusore |
| 127 | 1 | Filo Sensore |
| 128 | 4 | Fili Sensore Pulsazioni |
| 129 | 1 | Filo Controllo Motore |
| 130 | 1 | Filo Messa a Terra Consolle |
| # | 5 | Filo Verde/Giallo da 4", F/Anello |
| # | 1 | Filo Bianco da 8", 2F |
| # | 1 | Filo Blu da 8", 2/F |
| # | 1 | Filo Blu da 14", 2F |
| # | 1 | Filo Blu da 4", 2F |
| # | 1 | Filo Verde da 8", F/Anello |
| # | 1 | Filo Nero da 4", 2F |
| # | 1 | Filo Verde da 8", M/F |
| # | 1 | Filo Bianco da 14", 2F |
| # | 1 | Manuale di Istruzioni |

*Include tutte le parti mostrate nella scatola
**Per informazioni riguardo il sensore pulsazioni a torace facoltativo, vedere pagina 24
#Queste sono parti non raffigurate

# LISTA DELLE PARTI—Modello N°. NETL11900

R0800A

Nota: Per identificare le parti elencate sotto, riferirsi al DIAGRAMMA DELLE PARTI attaccato al centro di questo manuale.

| N°. del Diag. | Qtà. | Descrizione |
|---|---|---|
| 1 | 2 | Guarnizione Poggia Piedi |
| 2 | 2 | Poggia Piedi |
| 3 | 2 | Vite Cappuccio Poggia Piedi |
| 4 | 1 | Cappuccio Poggia Piedi Sinistro |
| 5 | 2 | Bullone Mobile Telaio |
| 6 | 2 | Spaziatore Mobile Telaio |
| 7 | 1 | Magnete |
| 8 | 1 | Rullo Anteriore/Puleggia |
| 9 | 4 | Dado Mobile Telaio |
| 10 | 1 | Interruttore/Filo Sensore |
| 11 | 4 | Dado a U |
| 12 | 1 | Fermaglio Commutatore |
| 13 | 1 | Telaio Alzata |
| 14 | 1 | Rondella a Stella |
| 15* | 1 | Montaggio Motore |
| 16 | 1 | Motore |
| 17 | 1 | Puleggia/Volano/Ventola |
| 18 | 1 | Cinghia Motore |
| 19 | 1 | Dado Motore |
| 20 | 1 | Dado Tensione Motore |
| 21 | 1 | Bullone Mobile Motore |
| 22 | 2 | Bullone Motore |
| 23 | 1 | Calotta |
| 24 | 1 | Bullone Motore Inclinazione |
| 25 | 4 | Sospensioni in Plastica |
| 26 | 1 | Tabella Elettrica con Fermagli |
| 27 | 3 | Vite Messa a Terra |
| 28 | 1 | Filo Commutatore da 24" |
| 29 | 1 | Controllo |
| 30 | 1 | Piastra Elettronica |
| 31 | 1 | Gruppo Fili da 8" |
| 32 | 1 | Bullone Regolabile Rullo Anteriore |
| 33* | 2 | Montaggio Chiusura |
| 34 | 3 | Rondella Rullo |
| 35 | 1 | Dado Rullo Anteriore |
| 36 | 1 | Motore Inclinazione |
| 37 | 1 | Fermo Motore Inclinazione |
| 38 | 1 | Cassetta Bombata |
| 39 | 2 | Vite Cassetta Bombata (Lunga) |
| 40 | 2 | Adesivo Statico |
| 41 | 1 | Interruttore |
| 42 | 1 | Ricettacolo |
| 43 | 1 | Interruttore On/Off |
| 44 | 1 | Guarnizione Cappuccio Sinistro |
| 45 | 4 | Set Cavo Elettrico |
| 46 | 1 | Guida Cinghia |
| 47 | 4 | Isolatore |
| 48 | 2 | Pesi a Mano |
| 49 | 16 | Connettore |
| 50 | 1 | Cassetta Bombata |
| 51 | 1 | Cappuccio Poggia Piedi Destro |
| 52 | 1 | Piattaforma Mobile |
| 53 | 6 | Vite Piattaforma |
| 54 | 2 | Vite Piattaforma Posteriore |
| 55 | 2 | Isolatore Posteriore |
| 56 | 14 | Vite Messa A Terra/Vite Controllo |
| 57 | 1 | Filo Messa a Terra |
| 58 | 1 | Cappuccio Posteriore |
| 59 | 2 | Bullone Regolabile Rullo Posteriore |
| 60 | 1 | Adesivo d'Avvertenza |
| 61 | 1 | Chiave di Allen |
| 62 | 1 | Rullo Posteriore |
| 63** | 1 | Cinghia Sensore Pulsazioni a Torace Facoltativo |
| 64** | 1 | Sensore Pulsazioni a Torace Facoltativo |
| 65 | 2 | Spaziatore Corrimano |
| 66 | 1 | Corrimano |
| 67 | 4 | Fermaglio Cappuccio |
| 68 | 1 | Manopola di Bloccaggio |
| 69 | 1 | Montante |
| 70 | 1 | Manicotto Manopola di Bloccaggio |
| 71 | 1 | Molla |
| 72 | 1 | Collare Perno di Bloccaggio |
| 73 | 1 | Fermaglio Perno |
| 74 | 1 | Perno Bloccaggio |
| 75 | 4 | Boccola Corrimano |
| 76 | 1 | Montaggio Impugnatura Sensore Pulsazioni |
| 77 | 4 | Rondella Corrimano |
| 78 | 4 | Bullone Corrimano |
| 79 | 2 | Cappuccio Montante |
| 80 | 1 | Cuscinetto Base Spesso |
| 81 | 1 | Base Consolle |
| 82 | 1 | Consolle |
| 83 | 2 | Vite Consolle/Vite Cassetta Bombata |
| 84 | 1 | Chiave/Fermaglio |
| 85 | 1 | Filo iFit.com da 10' |
| 86 | 1 | Presa |
| 87 | 4 | Cappuccio Corrimano |
| 88 | 1 | Parte Posteriore Consolle |
| 89 | 1 | Laccio Sganciabile |
| 90 | 8 | Vite Consolle da 1" |
| 91 | 1 | Morsetto Filo con Fermo |
| 92 | 1 | Morsetto Filo da 8" |
| 93 | 2 | Bullone Alzata |
| 94 | 2 | Bullone Ruota |
| 95 | 2 | Ruota |
| 96 | 1 | Guarnizione Cappuccio Destro |
| 97 | 3 | Occhiello Metallico |
| 98 | 1 | Gruppo Fili Montante |



**14. Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il treadmill se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il treadmill presenta un cattivo funzionamento. (Se il treadmill non funzionasse appropriatamente, fare riferimento alla sezione PRIMA DI INIZIARE a pagina 5 di questo manuale.)**

**15. Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il treadmill. Durante l'allenamento tenersi sempre ai corrimano.**

**16. Il treadmill è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.**

**17. Il sensore della frequenza cardiaca in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.**

**18. L'uso di pesi a mano e il non tenersi ai corrimano potrebbero compromettere la vostra abilita' a mantenere l'equilibrio. I pesi a mano dovrebbero essere utilizzati solamente da persone esperte.**

**19. Non lasciare mai incustodito il treadmill mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore On/Off quando il treadmill non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore On/Off.)**

**20. Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il treadmill sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6 e 7, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL a pagina 25). Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il treadmill.**

**21. Non tentare di modificare l'inclinazione del treadmill collocando oggetti sotto il treadmill.**

**22. Durante lo spostamento o quando si piega il treadmill, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.**

**23. Quando usate i CD iFIT.com ed i video, un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del treadmill stia per cambiare. Ascoltare sempre il "bip" in modo da essere preparati quando la velocità e/o l'inclinazione cambia. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.**

**24. Quando usate i CD iFIT.com ed i video, potete cambiare manualmente la velocità e l'inclinazione in qualsiasi momento premendo i pulsanti per la velocità e l'inclinazione. Comunque, all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o del video.**

**25. Togliere sempre i CD iFIT.com ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore quando non li usate.**

**26. Ispezionare e stringere a fondo tutte le parti del treadmill regolarmente.**

**27. Non inserire o far cadere nessun oggetto nelle aperture.**

**28. Questo treadmill è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo treadmill per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.**

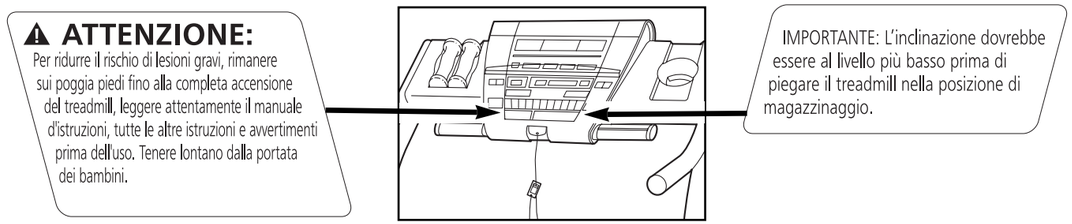
**29. PERICOLO: Prima di procedere ad opere di manutenzione e regolazione elencate in questo manuale, disinserire sempre la spina. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.**

**⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.**

## CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

**Fare riferimento ai disegni sottostanti. Localizzare gli adesivi sul treadmill. Trovare il foglio con gli adesivi che è incluso con il treadmill. Staccare gli adesivi in italiano, attaccarli sugli adesivi in modo da coprire il testo in inglese.**

**IMPORTANTE: Se manca l'adesivo, o se non è leggibile, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis. Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.**


⚠ ATTENZIONE:
Per ridurre il rischio di lesioni gravi, rimanere sui poggia piedi fino alla completa accensione del treadmill, leggere attentamente il manuale d'istruzioni, tutte le altre istruzioni e avvertimenti prima dell'uso. Tenere lontano dalla portata dei bambini.
IMPORTANTE: L'inclinazione dovrebbe essere al livello più basso prima di piegare il treadmill nella posizione di magazzinaggio.

L'adesivo è raffigurato all' 38% delle sue dimensioni reali.

**ALCUNI ESERCIZI DI STRETCHING**

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente senza balzare.

**1. STRETCHING TOCCANDO LA PUNTA DEI PIEDI**

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, piegarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i muscoli posteriori delle gambe, il retro delle ginocchia e della schiena.

**2. STRETCHING DEI MUSCOLI DELLE COSCE**

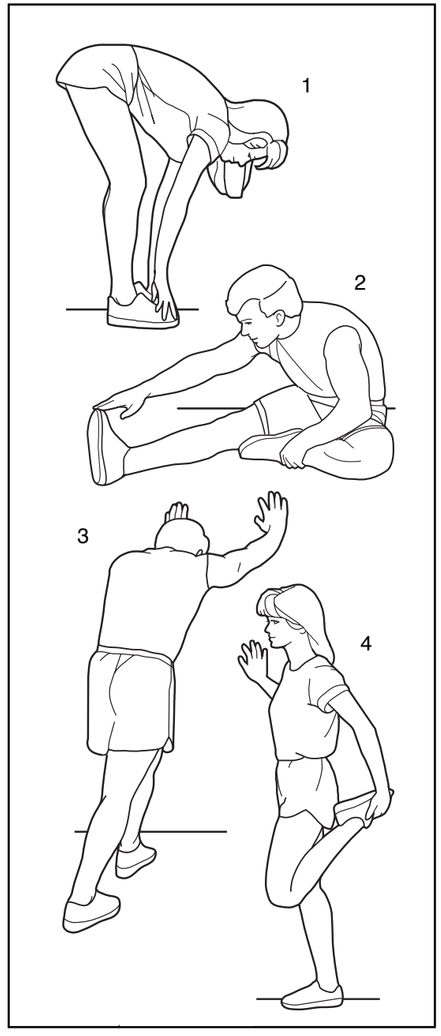
Sedersi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarsi in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza erigere il busto. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Questo esercizio aiuta a stirare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

**3. STRETCHING DEI POLPACCI E DEL TALLONE D'ACHILLE**

Con una gamba in di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba di fronte cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Per stirare maggiormente il tallone d'Achille piegare anche la gamba dietro. Questo esercizio aiuta a stirare i polpacci, il tallone d'Achille e le caviglie.

**4. STRETCHING DEI QUADRICIPITI**

Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare dal dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.



# CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

**⚠AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.**

**Il sensore della frequenza cardiaca non è un attrezzo medico. L'accuratezza della lettura della frequenza cardiaca potrebbe essere influenzata da diversi fattori come ad esempio il movimento durante l'esercizio. Il sensore è inteso solo e strettamente come un aiuto per determinare la frequenza cardiaca in generale.**

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. È importante ricordare che le seguenti informazioni sono di natura generale. Per ottenere informazioni più dettagliate riguardo agli esercizi, fare riferimento a qualche libro specializzato in materia o consultare il proprio medico.

**INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO**

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio aerobico.

HEART RATE TRAINING ZONES

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AEROBIC | 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 |
| MAX FAT BURN | 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 |
| FAT BURN | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 90 |
| Age | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 |

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra "training zone" (zona d'allenamento). I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Per misurare la frequenza cardiaca durante l'allenamento, utilizzare il sensore della frequenza cardiaca. Se il battito cardiaco è troppo alto o troppo basso, regolate la velocità e l'inclinazione del treadmill.

**Dimagrimento—**Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo utilizza le calorie derivanti dai carboidrati le quali sono di facile accessibilità. É solo dopo i primi minuti, che il corpo incomincia ad utilizzare le calorie derivanti dalle scorte di grasso per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il dimagrimento, regolate la velocità e l'inclinazione del treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino il numero più basso nella vostra training zone.

Per un massimo consumo dei grassi, regolate la velocità o l'inclinazione del treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro del vostro training zone.

**Esercizio Aerobico—**Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere "aerobico." Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un allenamento aerobico, regolate la velocità e l'inclinazione del treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero più alto della vostra training zone.

**COME ALLENARSI**

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti:

**Riscaldamento—**Incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi di riscaldamento per 5 o 10 minuti. Incominciare con degli allungamenti lenti e controllati, e progredire ad un livello più ritmico in modo da aumentare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguinea in preparazione per l'allenamento.

**Allenamento nella training zone—**Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge la training zone predeterminata, mantenere questo livello per per 20/60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nella training zone zone per più di 20 minuti.) Respirare regolarmente e profondamente—Non trattenere mai il fiato.

**Raffreddamento—**Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di stretching per raffreddarsi. Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

**FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO**

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, ci si potrà allenare fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. La chiave del successo è il fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della

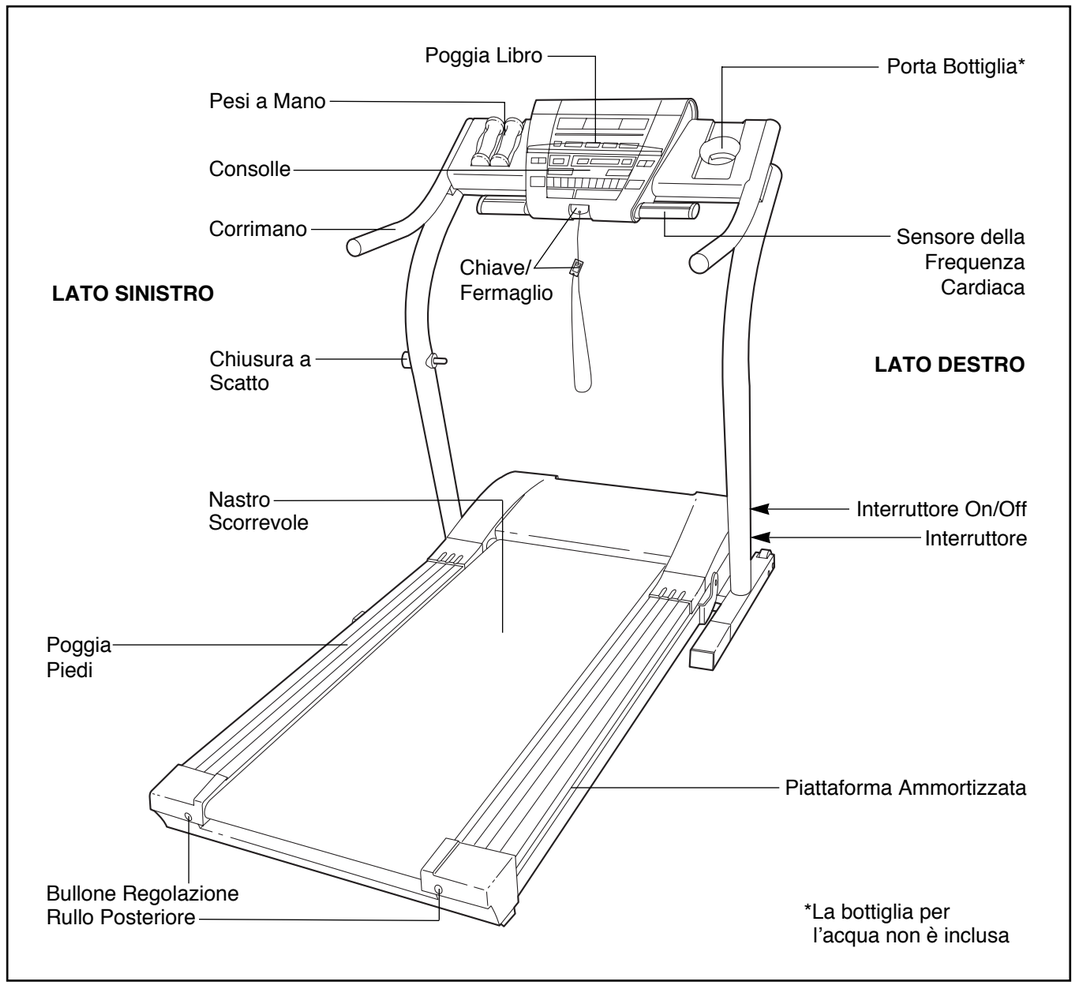


# PRIMA DI INIZIARE

Complimenti per aver scelto il treadmill NordicTrack® EXP2000. Il treadmill è una sintesi tra tecnologia avanzata ed innovativo disegno che permette di avere, nella comodità ed intimità della propria casa, un'eccellente forma di esercizio cardiovascolare; e una volta finito di allenarsi, l'innovativo NordicTrack® EXP2000 potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri treadmill.

**Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il treadmill**. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE **800-865114** FAX: 0755271829 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Questo è NETL11900. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul treadmill (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzare con le parti contrassegnate.



# MONTAGGIO

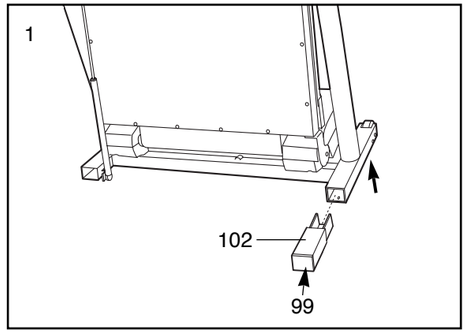
Il montaggio richiede due persone. Posizionare il treadmill in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio. Non disfarsi della materiale di imballaggio fino a montaggio completo. **Il montaggio richiede l'inclusa chiave di allen e un vostro cacciavite di Phillips e una tenaglia .**

Nota: Il dietro del nastro scorrevole del treadmill è coperto da un lubrificante ad alta esecuzione. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe essersi trasferita sulla parte superiore del nastro scorrevole e sul cartone. Questa è una condizione normale e non ha effetto alcuno sulla prestazione del treadmill. Se ci fosse del lubrificante sulla parte superiore del treadmill, semplicemente pulire con un panno morbido e un detergente dolce e non-abrasivo. Se un'ulteriore assistenza fosse necessaria, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al numero verde **800-865114.**

1. Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare con attenzione il treadmill in posizione verticale.

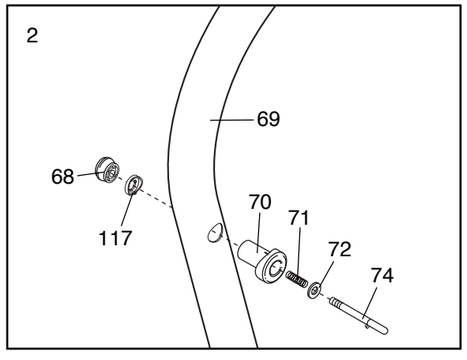
   Mentre una seconda persona sdraia il treadmill su di un lato e lo mantiene, inserire le Gambe Estensione (102) nel treadmill come mostrato. Assicurarsi che la Gamba estensione sia girata in modo tale che il Cuscinetto Base (99) sia in basso.

   Poi, sdraiare il treadmill sull'altro lato e inserire l'altra Gamba Estensione (non mostrata) nello stesso modo. Abbassare il lato del treadmill in modo tale che entrambe le Gambe Estensione (102) appoggino piatte sul pavimento.




2. Premere il Manicotto Manopola di Bloccaggio (70) nel Montante sinistro (69).

   Assicurarsi che il Collare Perno di Bloccaggio (72) e la Molla (71) siano sul Perno di Bloccaggio. Inserire il Perno di Bloccaggio nel Montante sinistro (69). Premere la Manopola di Bloccaggio (68) sul Perno di Bloccaggio.

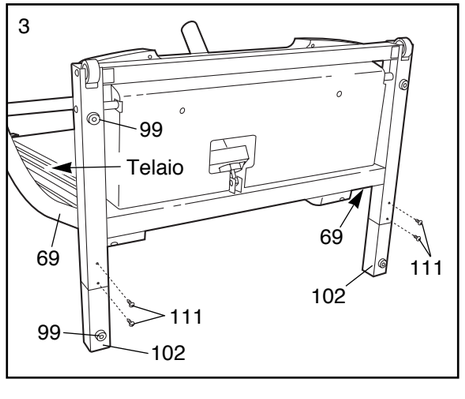



3. Con l'aiuto di un'altra persona, con attenzione, abbassare il telaio del treadmill e poi piegare i Montanti (69) verso il basso come mostrato. **Assicurarsi che le Gambe Estensione (102) rimangano nei Montanti.**

   Attaccare ogni Gamba Estensione (102) con due Viti (111) come mostrato.

   Con l'aiuto di una seconda persona, portare i Montanti (69) in posizione verticale.

   Nota: Potrebbe essere stato incluso un Cuscinetto Base (99) di scorta.Utilizzare il Cuscinetto Base per sostituire qualsiasi Cuscinetto Base che diventi logoro.

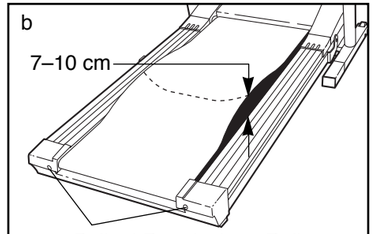





**PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio**

**SOLUZIONE:** a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm²) che non superi 1,5 metri di lunghezza.

b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del treadmill ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA.** Facendo uso della chiave di allen, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi suoi lati di circa 7 a 10 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il treadmill per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.

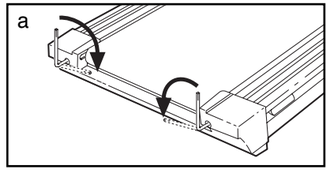


Bulloni Regolazione Rullo Posteriore

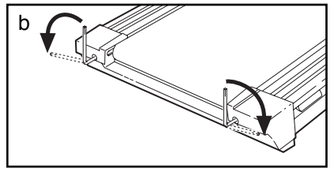
c. Se il treadmill non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

**PROBLEMA: Il nastro scorrevole non é centrato o scivola durante l'uso**

**SOLUZIONE:** a. **Se il nastro scorrevole si è spostato sul lato sinistro**, prima di tutto rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare il bullone regolazione rullo posteriore sinistro in senso orario, ed il bullone destro in senso antiorario, 1/4 di giro ciascuno. Fare attenzione a non tirare troppo il nastro scorrevole. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato.

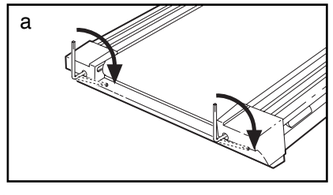



b. **Se il nastro scorrevole si è spostato sul lato destro**, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare il bullone regolazione rullo posteriore sinistro in senso antiorario, ed il bullone destro in senso orario, 1/4 di giro ciascuno. Fare attenzione a non tirare troppo il nastro scorrevole. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato.




**PROBLEMA: Il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra**

**SOLUZIONE:** a. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA**. Usando la chiave di allen, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovreste poter sollevare ogni suo lato da 7 a 10 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il treadmill per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.




**PROBLEMA: Se l'inclinazione del treadmill non cambia nel modo corretto o se non cambia quando si usano i CD o video**

**SOLUZIONE:** a. Con la chiave inserita nella consolle, premere uno dei pulsanti inclinazione. **Mentre l'inclinazione sta cambiando, rimuovere la chiave.** Dopo pochi secondi, rinserire la chiave. Il treadmill andrà automaticamente al livello di inclinazione massima e poi ritornerà al livello più basso. In questo modo l'inclinazione verrà ricalibrata.

# MANUTENZIONE E GUASTI

**La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Per ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 800-865114 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00.**

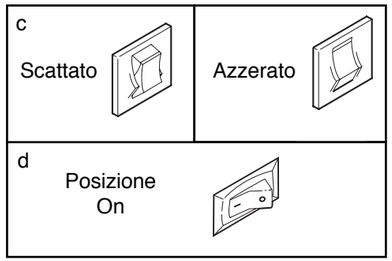
**PROBLEMA: La macchina non si accende**

**SOLUZIONE:** a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo sia inserto in una presa con massa a terra. (Vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 8 di questo manuale.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm²) che non superi 1,5 metri di lunghezza. Importante: Il treadmill non è compatibile con prese elettriche equipaggiate GFCI.

b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente. L'interruttore è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare cinque minuti, quindi ripremere il tasto.

d. Controllare l'interruttore On/Off collocato sul treadmill vicino al cavo della corrente. L'interruttore deve essere in posizione On.




**PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso**

**SOLUZIONE:** a. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente (vedere c.). Se è disattivato, aspettare aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.

b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.

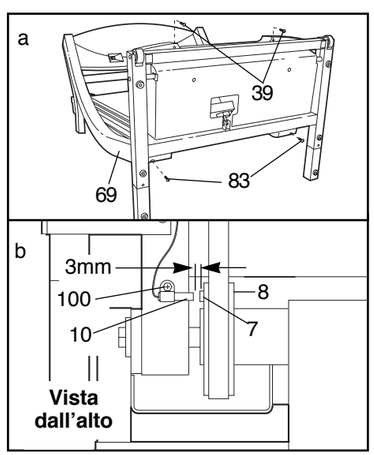
d. Controllare che l'interruttore On/Off sia in posizione on.

e. Se il treadmill non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

**PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente**

**SOLUZIONE:** a. Rimuovere la chiave dalla consolle e **staccare la spina della corrente**. Con attenzione sdraiare il treadmill come mostrato nel disegno a. Rimuovere le Viti (39, 83) dalla calotta. Sollevare i Montanti (69) e con attenzione rimuovere la calotta.

b. Localizzare il Filo Interruttore (10) ed il Magnete (7) sul lato sinistro della Puleggia (8). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3mm fra il Magnete e Filo Interruttore.** Se è necessario, svitare la Vite (100) e muovere leggermente il Interruttore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il treadmill per pochi minuti per controllare che ci sia una lettura corretta della velocità.

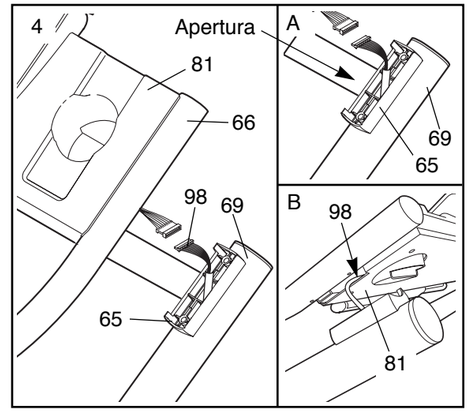





4. Posizionare uno degli Spaziatori Corrimano (65) sul Montante destro (69) come mostrato, con l'apertura rivolta verso il treadmill (vedere disegno nel riquadro A). Estrarre il Gruppo Fili Montante (98) attraverso lo Spaziatore Corrimano. Posizionare l'altro Spaziatore Corrimano sul Montante sinistro (non mostrato).

   Fare in modo che una seconda persona tenga I Corrimano (66) vicino ai Montanti (69) come mostrato. Collegare il Gruppo Fili Montante (98) ai fili che fuoriescono dal Corrimano destro. Inserire i connettori e il Gruppo Fili del Montante (98) nel foro sulla Base Consolle (81) (vedere disegno nel riquadro B).

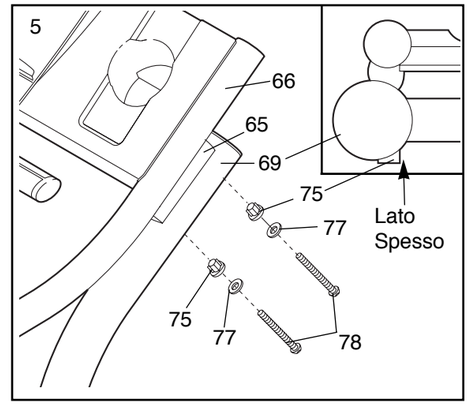
   Fare attenzione a non pizzicare il Gruppo Fili del Montante (98) mentre collocate i Corrimano (66) sugli Spaziatori Corrimano (65).




5. Inserire due Boccole Corrimano (75) sul Montante destro (69). Girare le Boccole Corrimano in modo tale che combacino contro il Montante con le parti spesse delle Boccole rivolte verso il centro del treadmill come mostrato nel disegno nel riquadro.

   Inserire due Bulloni Corrimano (78) con le Rondelle Corrimano (77) nelle Boccole Corrimano (75), nel Montante destro (69), e nello Spaziatore Corrimano destro (65). Sollevare il Corrimano destro (66) per allineare i Bulloni con i Fori sul Corrimano. Poi, infilare i Bulloni nel Corrimano (66). **Non avvitare i Bulloni per ora.**

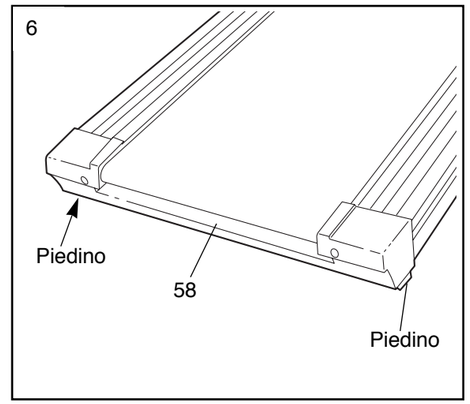
   Attaccare il Corrimano sinistro (non mostrato) nello stesso modo. Avvitare tutti e quattro i Bulloni Corrimano (78).




6. Osservare il Cappuccio Posteriore (58). Se il piedino destro o sinistro sul Cappuccio non tocca il pavimento, gli inclusi cuscinetti base spessi devono essere attaccati al treadmill come sotto descritto.

   Far riferimento alla fase 2 del montaggio. Abbassare il telaio del treadmill e i Montanti (69) come mostrato. Se il piedino **sinistro** del Cappuccio Posteriore (58) fosse sollevato da terra, rimuovere i due Cuscinetti Base (99) dal Montante (69) **destro**. Attaccare gli inclusi Cuscinetti base Spessi al Montante. Se il lato **destro** del Cappuccio fosse sollevato da terra, attaccare i cuscinetti base spessi al Montante **sinistro**.

   Nota: Se ogni lato del Cappuccio Posteriore (58) fosse sollevato da terra quando il treadmill è in uso, attaccare i cuscinetti base spessi come descritto.




7. **Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima dell'uso del treadmill.** Nota: Se ci fosse una sottile pellicola di plastica trasparente sull'adesivo della calotta e sull'adesivo "ComforTrack", rimuovetela. Tenere l'inclusa chiave di allen in un posto sicuro. La chiave di allen viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 27). Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il treadmill.

# MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

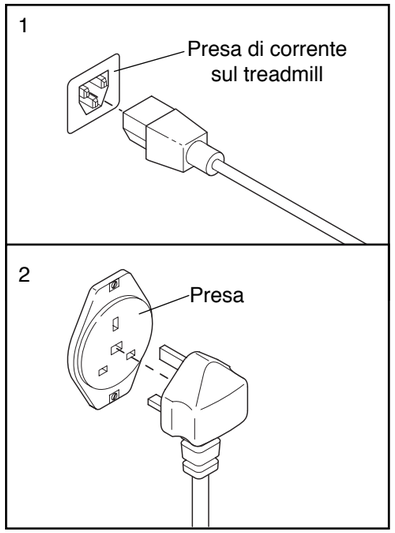
**IL NASTRO SCORREVOLE PERFORMANT LUBE™**

Il vostro treadmill è fornito di un speciale nastro scorrevole ricoperto da un lubrificante ad alta prestazione, chiamato PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

**INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE**

**Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra.** Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra.

**Sono inclusi due cavi elettrici. Selezionare quello che meglio funziona con la vostra presa. Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul treadmill. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. Nota: In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa.** Importante: Il treadmill non è compatibile con prese elettriche equipaggiate GFCI.

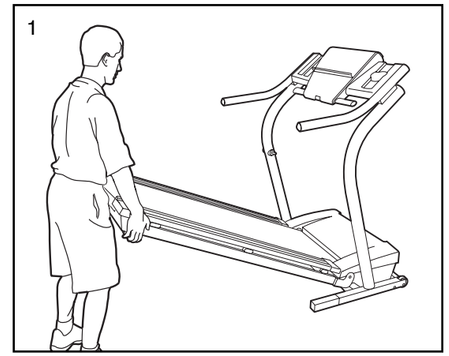



**⚠ATTENZIONE: Un'improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.**



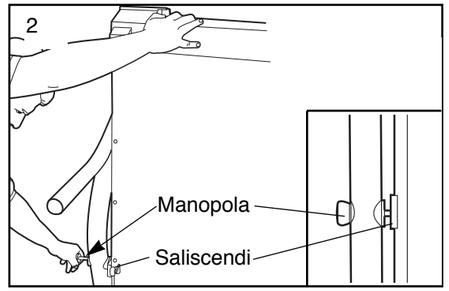
# COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL

**COME PIEGARE IL TREADMILL PER L'IMMAGAZZINAGGIO**




**Prima di piegare il treadmill, regolare l'inclinazione al livello più basso. Se questo non viene fatto, il treadmill può essere danneggiato permanentemente. Poi, staccare la spina della corrente. ATTENZIONE: Per sollevare, abbassare o spostare il treadmill, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.**

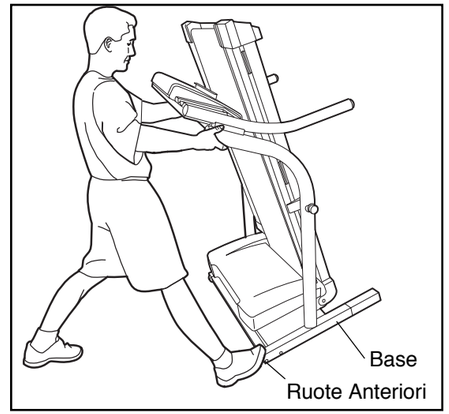
1. Tenere il treadmill come mostrato. **ATTENZIONE: Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena diritta. Mentre si solleva il treadmill, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il treadmill a metà della sua posizione verticale.




2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il treadmill fermamente. Utilizzando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a sinistra e tenerla. Sollevare il treadmill fino a che il perno di bloccaggio sia allineato con il foro sul Saliscendi. Inserire il perno di bloccaggio nel Saliscendi. **Assicurarsi che il perno sia completamente inserito nella chiusura.**

   **Per proteggere la zona sottostante il treadmill, mettere un tappeto tra il pavimento ed il treadmill. Tenere il treadmill lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il treadmill in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30° C.**

**COME MUOVERE IL TREADMILL**




Prima di muovere il treadmill, convertirlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastante. **Assicurarsi che il perno sulla manopola di bloccaggio sia inserito nella scanalatura del saliscendi.**

1. Tenere i corrimani come mostrato e mettere un piede contro una ruota.

2. Inclinare il treadmill all'indietro fino a quando scorre senza problemi sulle ruote anteriori. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Non muovere mai il treadmill senza prima inclinarlo all'indietro. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il treadmill. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**

3. Collocare un piede sulla base e con attenzione abbassare il treadmill fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

**COME ABBASSARE IL TREADMILL PER L'USO**

1. Riferirsi al disegno 2. Tenere l'estremità superiore del treadmill con la vostra mano destra come mostrato. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola di bloccaggio verso sinistra e tenerla. Girare il treadmill fino a che il telaio passi il perno sulla manopola di bloccaggio. Nota: Potrebbe essere necessario spingere il corrimano leggermente a lato.

2. Riferirsi al disegno 1. Tenere il treadmill fermamente con entrambe le mani, ed abbassare il treadmill sul pavimento. **ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena diritta.**

**9 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.**

Salire sui poggia piedi e assicurarsi che l'inclinazione del treadmill sia all' 1%. Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. **Nota: Se i display e gli indicatori sulla consolle rimanessero accesi dopo aver rimosso la chiave, la consolle è in funzione "demo." Far riferimento sottostante per spegnere la funzione demo.**

Quando avete terminato di utilizzare il treadmill, portare l'interruttore on/off vicino al cavo elettrico in posizione off e disinserire il cavo elettrico.

## IL MODO INFORMAZIONE/MODO DEMO

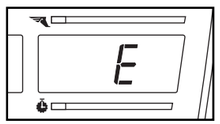
Le funzioni della consolle ed il modo informazione sono quelli che tengono il conto del numero totale di ore che il treadmill è stato usato e del numero totale di miglia che il nastro scorrevole ha percorso. Il modo informazione vi permette anche di cambiare la consolle da miglia all'ora a chilometri all'ora. Inoltre, il modo informazione vi permette di accendere e spegnere il modo demo.

Per selezionare il modo informazione, tenere premuto il pulsante ARRESTO mentre inserite la chiave nella consolle. Quando il modo informazione è selezionato, saranno mostrate le seguenti informazioni:

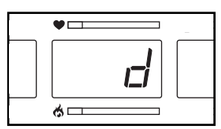
Il display Tempo mostrerà il numero totale delle ore di utilizzo del treadmill.

Il display Distanza/Giri/ mostrerà il numero totale delle miglia percorse dal nastro scorrevole.

Una "E" per il sistema inglese in miglia o una "M" per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display Velocità/ Miglia-Minuto. Premere il pulsante Velocità △ per cambiare l'unità di misura.



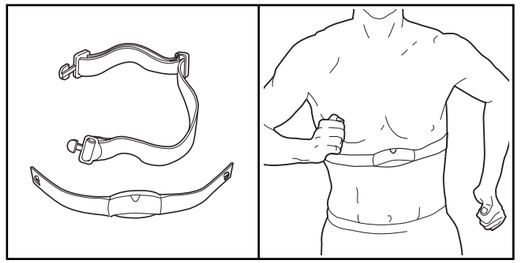

**IMPORTANTE: Il display Frequenza Cardiaca/ Calorie dovrebbe essere spento.** Se una "d" appare nel display, la consolle è nella funzione "demo." Questa funzione è usato solo quando il treadmill è esposto in un negozio. Quando la consolle è nella funzione demo, il cavo della corrente può essere inserito nella presa, la chiave può essere rimossa dalla consolle, ed i displays e indicatori della consolle si accenderanno automaticamente in una sequenza stabilita, sebbene i pulsanti sulla consolle non funzioneranno. **Se appare una "d" nel display Frequenza Cardiaca/ Calorie quando la funzione informazione è selezionato, premere il pulsante Velocità ▽ così il display Frequenza Cardiaca/Calorie si spegne.**



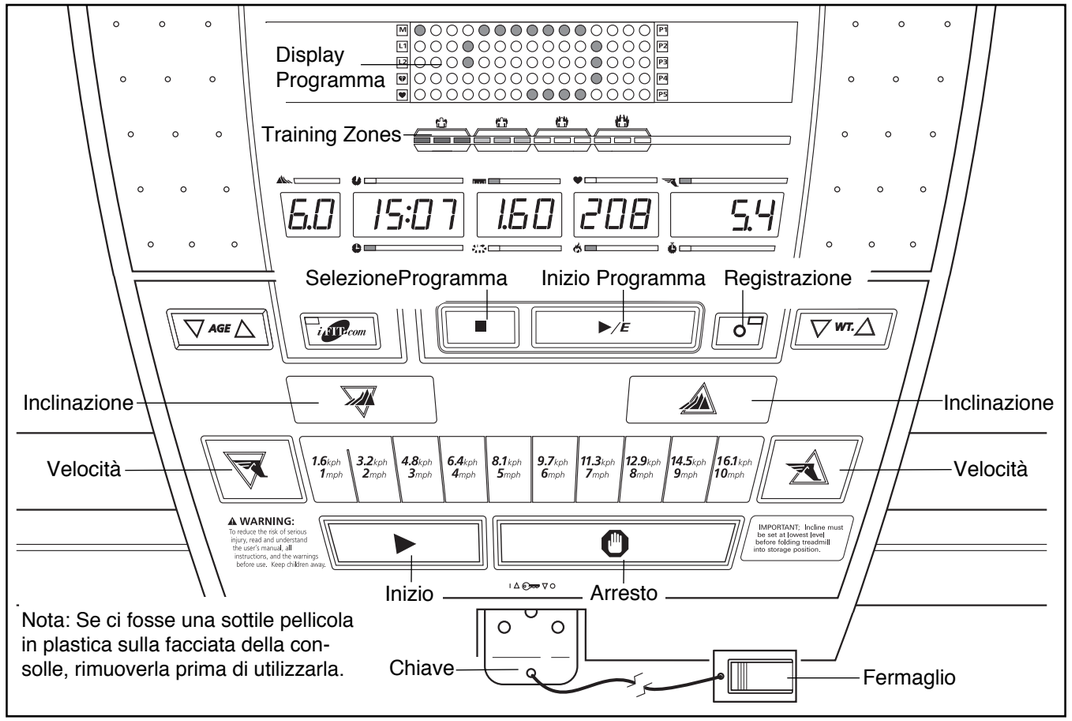

Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

## IL FACOLTATIVO SENSORE PULSAZIONI A TORACE

Un facoltativo sensore pulsazioni a torace aggiungerà persino più caratteristiche alla consolle. Il sensore pulsazioni a torace offre un'operazione a mani libere e registra continuamente il vostro battito cardiaco durante l'allenamento. **Per acquistare il facoltativo sensore pulsazioni a torace, chiamare il nostro Servizio Clienti Assistenza (vedere il retro copertina di questo manuale).**








Nota: Se ci fosse una sottile pellicola in plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla prima di utilizzarla.

## CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

L'avanzata consolle offre un'impressionante varietà di caratteristiche per aiutarvi ad ottenere il massimo dal vostro allenamento. Quando la consolle è in funzione manuale, la velocità e l'inclinazione del treadmill possono essere controllate col tocco di un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Voi potete persino misurare la vostra frequenza cardiaca usando il sensore della frequenza cardiaca incorporato.

Sono inoltre offerti cinque programmi di allenamento prestabiliti. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del treadmill mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. Gli inclusi pesi a mano possono anche essere utilizzati per aggiungere ai vostri allenamenti esercizi della parte superiore del corpo. Potete perfino creare i vostri propri programmi di allenamento e conservarli in memoria per usi futuri.

Inoltre, la consolle offre un programma di analisi della forma che misura il vostro livello relativo di forma e un programma attivato a pulsazioni che regola automaticamente la velocità e l'inclinazione del treadmill per mantenere il vostro battito cardiaco in prossimità del livello bersaglio durante il vostro allenamento. Nota: Il programma di analisi della forma richiede l'uso di un facoltativo sensore pulsazioni a torace (vedere pagina 24).

La consolle comprende anche un'avanzata tecnologia interattiva iFit.com. La tecnologia iFit.com è come avere un allenatore personale proprio a casa vostra. Usando l'incluso cavo audio, potete collegare il treadmill al vostro stereo di casa, stereo portabile, o computer per ascoltare i programmi speciali dei CD iFit.com (i CD sono disponibili separatamente). I programmi dei CD iFit.com controllano automaticamente la velocità e l'inclinazione del treadmill mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Una musica ad alta energia provvede un'ulteriore motivazione. Ogni CD comprende due programmi differenti creati da esperti allenatori personali.

Inoltre, potete collegare il treadmill al vostro videoregistratore e televisione per vedere i video programmi iFit.com (le videocassette sono disponibili separatamente). I video programmi offrono gli stessi benefici dei programmi CD iFit.com, ma aggiungono l'entusiasmo di un allenamento con una classe ed un istruttore.

Con il treadmill collegato al vostro computer, voi potete anche andare al nostro nuovo sito internet www.iFit.com e accesso ai programmi base, programmi audio, e programmi video direttamente da internet.

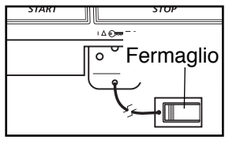
Per acquistare i CD iFit.com o le videocassette iFit.com, chiamate il numero verde 800-865114. Per informazioni riguardo altri accessori facoltativi, vedere a pagina 24.

**⚠ATTENZIONE: Prima di utilizzare la consolle, leggere attentamente le seguenti precauzioni.**

- **Non stare sul nastro scorrevole durante l'accensione del treadmill.**
- **Indossare sempre il fermaglio (vedere il grafico nelle pagina precedente) durante l'uso del treadmill.**
- **Regolare la velocità gradualmente.**
- **Il sensore della frequenza cardiaca non è un attrezzo medico. L'accuratezza della lettura della frequenza cardiaca potrebbe essere influenzata da diversi fattori come ad esempio il movimento durante l'esercizio. Il sensore è inteso solo e strettamente come un aiuto per determinare la frequenza cardiaca in generale.**
- **Se avete problemi di cuore, o se siete oltre I 60 anni di età e siete stati inattivi, non utilizzate il programma attivato a pulsazioni. Se state prendendo medicine regolarmente, consultate il vostro medico per scoprire se le medicine possano avere conseguenze sul vostro battito cardiaco durante l'esercizio.**
- **L'utilizzare i pesi a mano e il non mantenersi ai corrimano potrebbe compromettere la vostra abilità a mantenere il vostro equilibrio. I pesi a mano dovrebbero essere utilizzati solo da persone esperte.**
- **Per ridurre il rischio di scosse elettriche, tenere la consolle asciutta, evitando di rovesciare liquidi sulla stessa e facendo uso di**

## PER INIZIARE

**1 Attaccare il fermaglio al girovita dei vostri abiti.**




Rimanere sui poggia piedi del treadmill. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave e farlo scivolare nel girovita dei vostri abiti. Poi, inserire la chiave nella consolle. **Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla consolle. Se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle.

**2 Inserire la spina della corrente.**

Vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 8.

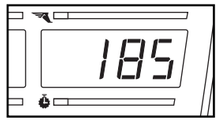
**3 Portare l'interruttore On/Off nella posizione "On".**

Localizzare l'interruttore On/Off sul treadmill vicino al cavo elettrico. Portare l'interruttore On/Off nella posizione "On."

**4 Inserire completamente la chiave nella consolle.**

Rimanere sui poggia piedi del treadmill. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave e farlo scivolare nel girovita dei vostri abiti. Poi, inserire la chiave nella consolle. Dopo un attimo, i display e i vari indicatori si illumineranno. Nota: Quando la chiave è inserita, il sistema di inclinazione del treadmill potrebbe automaticamente calibrarsi il treadmill raggiungerà la sua inclinazione massima e poi ritornerà al minimo livello di inclinazione.

**5 Inserire il vostro peso.**




Benché possiate usare la consolle senza inserire il vostro peso, la consolle calcolerà le calorie bruciate con più accuratezza se inserite il vostro peso. Per inserire il vostro peso, premere uno dei tasti Peso (WT). L'attuale peso in memoria apparirà sul display Velocità/Andatura. Premere nuovamente i tasti Peso (WT) per inserire il vostro peso. Quattro secondi dopo aver premuto i tasti, il peso memorizzato sparirà. A questo punto il vostro peso verrà memorizzato.

**Per usare la funzione manuale della consolle,** seguire le fasi iniziando a pagina 11. **Per usare un programma prestabilito**, vedere a pagina 12. **Per creare e utilizzare un proprio programma,** vedere a pagina 14 e 15. **Per usare il programma di analisi della forma,** vedere a pagina 16. **Per usare il programma attivato a pulsazioni,** vedere a pagina 17. **Per usare un programma CD o video iFit.com,** far riferimento a pagina 21. **Per usare un programma iFit.com direttamente dal nostro sito internet**, vedere a pagina 23.



## COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Il nostro nuovo sito internet a www.iFit.com vi permette di avere accesso ad una vasta selezione di programmi che interattivamente controlleranno il vostro treadmill per aiutarvi a raggiungere le vostre specifiche mete mete d'allenamento. Inoltre, potete utilizzare i programmi audio e video direttamente da internet.

Per usare i programmi dal nostro sito internet, il treadmill deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 20. Inoltre, dovete avere un collegamento internet e un fornitore di servizio internet. Una lista di specifici requisiti per il sistema potrà essere trovata sul nostro sito internet.

Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

**1 Inserire la chiave nella consolle.**

Vedere PER INIZIARE a pagina 10.

**2 Selezionare la funzione iFit.com.**

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata e l'indicatore Controllo Manuale sarà illuminato. Per utilizzare un programma dal nostro sito internet, premere il pulsante iFit.com o il pulsante Selezione ripetutamente fino a che l'indicatore sul pulsante IFit.com si illuminerà.

**3 Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.**

**4 Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al www.iFit.com.**

**5 Seguire i collegamenti desiderati sul nostro sito internet per selezionare un programma.**

Leggere e seguire le istruzioni on-line per usare un programma.

**6 Seguire le istruzioni on-line per iniziare il programma.**

Quando iniziate il programma, un conto alla rovescia inizierà sullo schermo.

**7 Ritornare al treadmill e salire sui poggia piedi. Localizzare il fermaglio attaccato alla chiave ed attaccarlo sui vostri vestiti all'altezza del vostro girovita.**

Quando il conto alla rovescia sullo schermo finisce, il programma inizierà ed il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi ai corrimano, salire sul nastro scorrevole, ed iniziare a camminare. Durante il programma, un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del treadmill sarà prossima a cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre per il "bip" ed prepararsi ai cambi di velocità e/o inclinazione.**

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. **Comunque, all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.**

Per fermare il nastro scorrevole in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Tempo inizierà a lampeggiare. Per ricominciare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità △. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1.0 miglio/hr. **Quando all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma.**

Quando il programma è completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma, premere il pulsante arresto ed andare alla fase 5.

**Nota: Se la velocità o l'inclinazione del treadmill non cambia all'ascolto del "bip", assicurarsi che l'indicatore iFit.com sia acceso e che il display Tempo non stia lampeggiando. Inoltre, controllare che il cavo audio sia collegato in modo corretto, che sia completamente inserito nella presa, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente.**

**8 Seguire i vostri progressi con la pista LED e i display.**

Far riferimento alla fase 5 a pagina 11.

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti velocità o inclinazione sulla consolle. Comunque, **all'ascolto del "bip" successivo, la velocità e/o inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o video.**

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere di nuovo il pulsante inizio. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1 miglio/hr. **All'ascolto del "bip" successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma del CD o video.** Il programma può anche essere fermato premendo il pulsante arresto sul vostro lettore CD o VIDEOREGISTRATORE.

Quando il programma del CD o video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma CD o video, premere il pulsante arresto o rimuovere la chiave ed andare alla fase 1 a pagina 15.

**Nota: Se la velocità o l'inclinazione del treadmill non cambia all'ascolto del "bip":**

- **assicurarsi che l'indicatore iFit.com sia acceso e che il display Tempo/Inclinazione non stia lampeggiando. Se il Display Tempo/ Segmento Tempo sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità △ sulla consolle**
- **regolare il volume del vostro lettore CD o VIDEOREGISTRATORE. Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma**
- **assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto, che sia completamente inserito nella presa, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente**
- **se state usando il vostro lettore CD portatile ed il CD salta, collocare il lettore CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.**

**5 Seguire i vostri progressi con la pista LED e i display.**

Vedere la fase 5 a pagina 11.

**6 Misurate la vostra frequenza cardiaca, se desiderato.**

Far riferimento alla fase 6 a pagina 12.

**7 Alla fine del Programma, rimuovere la chiave.**

Salire sui poggia piedi e assicurarsi che l'inclinazione del treadmill sia all' 1%. **L'inclinazione deve essere all' 1% quando il treadmill viene sollevato in posizione di immagazzinaggio.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. **Nota: Se i display e gli indicatori sulla consolle rimanessero accesi dopo aver rimosso la chiave, la consolle è in funzione "demo." Far riferimento a pagina 24 per spegnere la funzione demo.**

Quando avete terminato di utilizzare il treadmill, portare l'interruttore on/off vicino al cavo elettrico in posizione off e disinserire il cavo elettrico.

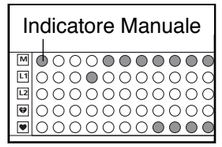


## COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

**1 Inserire completamente la chiave nella consolle.**

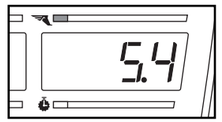
Vedere PER INIZIARE a pagina 10.

**2 Selezionare la funzione manuale.**




Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata e l'indicatore M sarà illuminato. Se un programma fosse stato selezionato, premere il pulsante Programma ripetutamente per selezionare la funzione manuale.

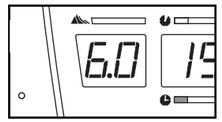
**3 Premere il pulsante Inizio o il pulsante △ Velocità per attivare il nastro scorrevole.**




Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 1 miglio all'ora. Tenersi al corrimano e con attenzione iniziare a camminare. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti velocità (△ e ▽) . Ogni volta che un pulsante viene premuto, la velocità varierà di 0.1 miglia all'ora; se un pulsante viene tenuto premuto, la velocità varierà in incrementi di 0.5 miglia all'ora. Per cambiare la velocità più in fretta, premere i tasti 1.6 kph e 3.2 kph. Il raggio di velocità va dai 0.5 miglia all'ora alle 10 miglia all'ora.

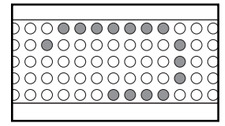
Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto. Il display Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il nastro scorrevole, premere il pulsante inizio o il pulsante △ Velocità.

**4 Cambiare l'inclinazione del treadmill come desiderato.**

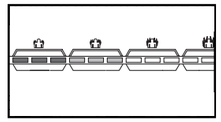



Per cambiare l'inclinazione del treadmill, premere i pulsanti INCLINAZIONE. Ogni volta che uno dei pulsanti è premuto, l'inclinazione cambierà di 0.5%. L'inclinazione varia da 1% a 10%. Nota: Dopo che i pulsanti sono stati premuti, potrebbe volerci un attimo prima che il treadmill raggiunga l'inclinazione selezionata.

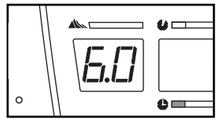
**5 Seguire i vostri progressi con la pista LED e i display.**



**La pista LED**—Quando la funzione manuale o un programma iFit.com viene selezionato, il display programma mostrerà una pista LED raffigurante 1/4 di miglio. Durante l'esercizio, gli indicatori lungo la pista si illumineranno in sequenza fino a che avrete completato 1/4 di miglio. A questo punto un nuovo giro avrà inizio.



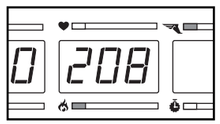
**Il display Training Zone**—Durante l'esercizio, il display Training Zone mostrerà il livello di intensità approssimativo del vostro esercizio. Per esempio, se dai quattro ai sei indicatori sul display fossero accesi, il vostro livello di intensità sarebbe l'ideale per bruciare i grassi.




**Display Inclinazione**—Questo display mostra il livello di inclinazione del treadmill.

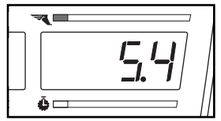
**Display Tempo**—Quando è selezionato il modo manuale o un programma iFit.com, questo display mostra il tempo trascorso. Quando è selezionato un programma differente, questo display mostra sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nell'attuale segmento del programma. Il display si alternerà fra un numero e l'altro ogni sette secondi.

**Display Distanza/Giri**—Questo display mostra la distanza che avete percorso e il numero di giri da 1/4 di miglio che avete completato. Il display alternerà un numero e l'altro ogni sette secondi.

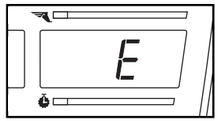



**Display Frequenza Cardiaca/Calorie**—Quando non state usando il sensore pulsazioni ad impugnatura, questo display mostra il numero approssimativo delle calorie che avete bruciato. Quando state usando il sensore pulsazioni ad impugnatura, il display mostrerà il vostro battito cardiaco (vedere fase 6).

**Display Velocità/Andatura**—



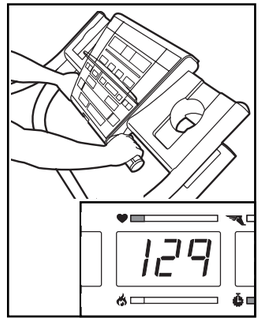

Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole e la vostra andatura attuale (andatura è misurata in miglia al minuto). Il display si alternerà fra un numero e l'altro ogni sette secondi. L'indicatore M/M si illuminerà quando la vostra velocità viene mostrata.




Nota: La consolle può mostrare la velocità sia in miglia che in chilometri. Per verificare l'unità di misura, prima di tutto tenere premuto il pulsante Arresto mentre inserite la chiave nella consolle. Una "E" per il sistema inglese in miglia o una "M" per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display Velocità/Andatura. Premere il pulsante △ velocità per cambiare l'unità di misura. Quando l'unità di misura desiderata è selezionata, rimuovere la chiave e poi reinserirla. Nota: Per semplicità, tutte le istruzioni in questo manuale fanno riferimento alle miglia.

Per azzerare i display, premere il pulsante Arresto per fermare il nastro scorrevole, e poi premere il medesimo nuovamente.

**6 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.**




Per misurare la vostra frequenza cardiaca, **salire sui Poggia Piedi** e collocare le vostre mani sui contatto a metalli. I palmi delle vostre mani devono poggiare sulla parte superiore dei contatti, e le vostre dita devono toccare la parte inferiore dei contatti—**evitare di muovere le mani.** Una volta trovata la vostra frequenza cardiaca, l'indicatore della Frequenza Cardiaca lampeggerà **regolarmente**, tre trattini (– – –) appariranno nel display Frequenza Cardiaca/Calorie, e la vostra frequenza cardiaca sarà mostrata. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

**7 Una volta finito di allenarsi, fermare il nastro scorrevole e rimuovere la chiave di sicurezza.**

Salire sui poggia piedi, premere il tasto Arresto, e regolare l'inclinazione del treadmill all' 1%. L'inclinazione deve essere all' 1% quando il treadmill è portato in posizione di immagazzinaggio o il treadmill ne risulterà danneggiato. Dopo, rimuovere la chiave dalla consolle. Conservare la chiave in un posto sicuro. **Nota: Se i display e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo "demo." Fare riferimento a pagina 24 e spegnere il modo demo.**

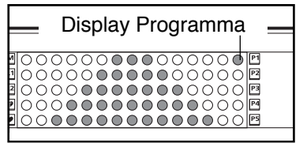
Quando avete finito di usare il treadmill, portare l'interruttore On/Off collocato vicino al cavo della corrente nella posizione Off.

## COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PRESTABILITI

**1 Inserire la chiave nella consolle.**

Vedere PER INIZIARE a pagina 10.

**2 Per selezionare uno dei cinque programmi prestabiliti.**




Quando la chiave è inserita, il modo manuale sarà selezionato, e l'indicatore "M" si accenderà. Per selezionare uno dei programmi prestabiliti, premere il tasto Selezione ripetutamente fino a che gli indicatori P1, P2, P3, P4, P5 siano accesi.

Quando selezionate un programma prestabilito, il display programma mostrerà un profilo semplificato del programma che avete selezionato. Per esempio, il profilo sopra raffigurato mostra che l'intensità del programma selezionato aumenterà gradatamente durante la prima metà del programma, e diminuirà gradatamente durante la seconda metà. Il display Tempo mostrerà la durata del programma.

**3 Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità △ per iniziare il programma.**

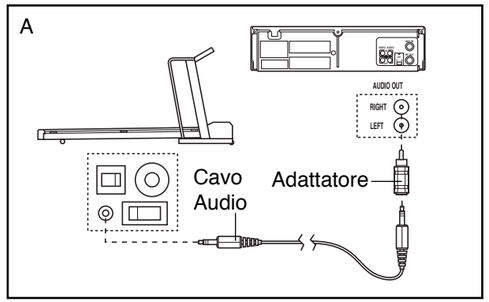
Subito dopo che il pulsante viene premuto, il treadmill si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.



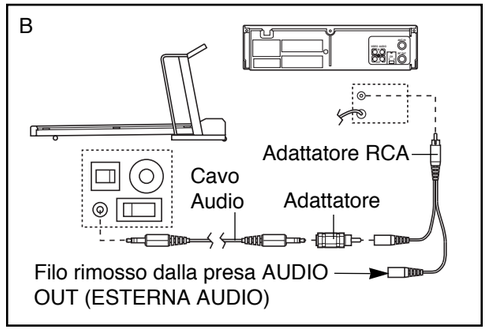
## COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEO-REGISTRATORE

**Nota: Se il vostro VIDEOREGISTRATORE ha una presa AUDIO OUT (ESTERNA AUDIO) inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa AUDIO OUT (ESTERNA AUDIO) è stata usata, vedere l'istruzione B. Se il vostro VIDEOREGISTRATORE è collegato al vostro stereo, vedere COME COLLEGARSI ALLO STEREO a pagina 20.**

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del treadmill vicino cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'incluso adattatore. Inserire l'adattatore nella presa ESTERNA AUDIO del vostro VIDEOREGISTRATORE.




B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'incluso adattatore. Inserire l'adattatore in un adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa ESTERNA AUDIO del vostro VIDEOREGISTRATORE ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore RCA. Inserire l'adattatore RCA nella presa ESTERNA AUDIO del vostro VIDEO-REGISTRATORE.




## COME USARE I PROGRAMMI DEI CD E VIDEO IFIT.COM

Per usare i CD o le videocassette iFit.com, il treadmill deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o VIDEO-REGISTRATORE. Vedere COME COLLEGARE IL TREADMILL AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER a pagina 19. **Nota: Per acquistare i CD o le videocassette iFit.com, chiamare il numero vedere 800-865114.**

Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma video o CD iFit.com.

**1 Inserire la chiave nella consolle.**

Vedere PER INIZIARE a pagina 10.

**2 Selezionare la funzione iFit.com.**

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata e l'indicatore M si illuminerà. Per utilizzare iCD o le videocassette iFit.com, premere il pulsante IFit.com o il pulsante Selezione ripetutamente fino che l'indicatore sul pulsante IFit.com si illuminerà.

**3 Inserire il CD o la videocassetta iFit.com.**

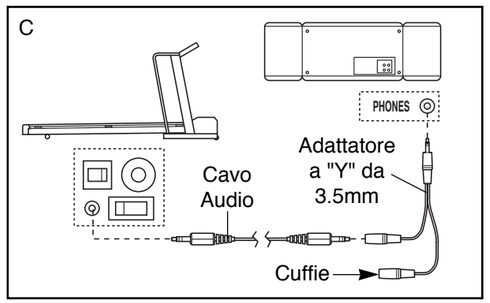
Se state usando un CD iFit.com, inserire il CD nel vostro lettore CD. Se state usando una videocassetta iFit.com, inserire la videocassetta nel vostro VIDEOREGISTRATORE.

**4 Premere il pulsante PLAY del vostro lettore CD o VIDEOREGISTRATORE.**

Subito dopo aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale inizierà a guidarvi attraverso il vostro allenamento. Seguire semplicemente le istruzioni del vostro allenatore personale. Nota: Se il display Tempo sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità △ sulla consolle. Il treadmill non risponderà al programma CD o video quando il display Tempo sta lampeggiando.

Durante il programma CD o video, il suono di un "bip" elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del treadmill starà per cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre il "bip" ed preparativi ai cambi di velocità e/o inclinazione. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.**

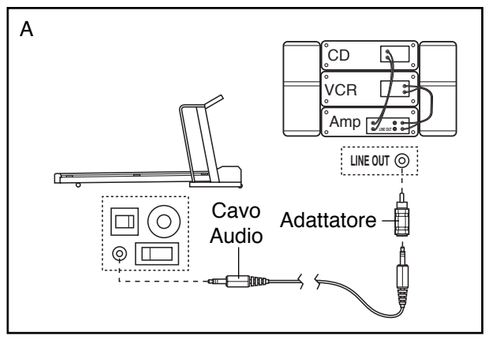
C. Inserire un’estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un adattatore a "Y" da 3.5mm (disponibile nei negozi di elettronica). Collegare l'adattatore a "Y" alla presa PHONES (CUFFIE) del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato dell'adattatore.



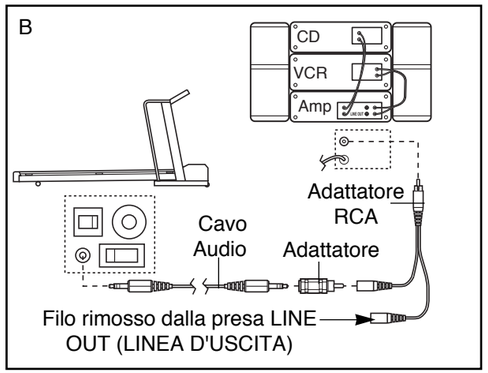

**COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA**

**Nota: Se il vostro stereo ha una presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) è utilizzata, vedere istruzioni B.**

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'incluso adattatore. Collegare l'adattatore alla presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) del vostro stereo.



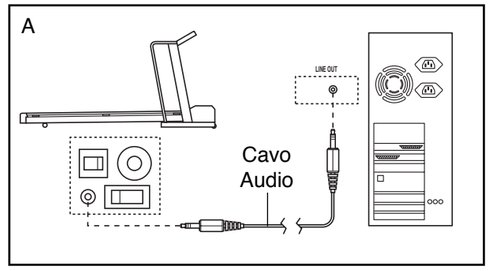

B. Inserire un’ estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'incluso adattatore. Collegare l'adattatore ad un adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) nel vostro stereo e inserire il filo nell'inutilizzato lato dell'adattatore RCA. Collegare l'adattatore RCA alla presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) del vostro stereo.



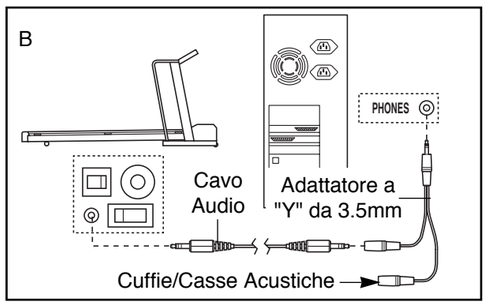

**COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER**

**Note: Se il vostro computer ha una presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) da 3.5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa CUFFIE, vedere istruzioni B.**

A. Inserire un’estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa LINEA D'USCITA del vostro computer.

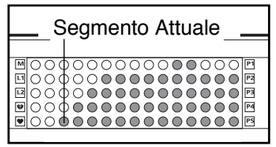



B. Inserire un’estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un adattatore a "Y" da 3.5mm (disponibile nei negozi di elettronica). Collegare l'adattatore a "Y" alla presa CUFFIE del vostro computer. Collegare le vostre cuffie o casse acustiche all'altro lato dell'adattatore a "Y."






Ogni programma è diviso in diversi segmenti di tempo o di lunghezza. Il display Tempo/Segmento Tempo mostra sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nell’attuale segmento del programma. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Attuale del display programma. (Le inclinazioni non vengono mostrate dal display programma.) La velocità per i prossimi 12 segmenti verrà mostrata dalle 12 colonne sulla destra.




Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, entrambe la colonna Segmento Attuale e la colonna subito a destra lampeggeranno, una serie di suoni si udiranno, e tutte le velocità si sposteranno di una colonna a sinistra. A questo punto, la velocità per il secondo segmento verrà mostrata nella lampeggiante colonna Segmento Attuale e il treadmill automaticamente regolerà la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento.

Il programma continuerà in questo modo fino a che la velocità per l'ultimo segmento verrà mostrata nella colonna Segmento Attuale e nessun tempo rimane sul display Tempo. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Nota: Ogni volta che un segmento finisce e la velocità si sposta di una colonna a sinistra, se tutti gli indicatori della colonna Segmento Attuale sono illuminati, la velocità si sposterà verso il basso cosicchè solo gli indicatori più alti nella colonna appariranno nel display programma. Quando la velocità si sposta di nuovo a sinistra e non tutti gli indicatori nella colonna Segmento Attuale sono accesi, la velocità si sposterà di nuovo verso l'alto.

Se la velocità o l’inclinazione dell’attuale segmento è troppo alta o troppo bassa, potete cambiarla manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. Ogni qualvolta uno dei pulsanti Velocità viene premuto, un ulteriore indicatore si illuminerà o spegnerà nella colonna Segmento Attuale. Se una qualsiasi delle colonne a destra della colonna Segmento Attuale ha lo stesso numero di indicatori accesi della colonna Segmento Attuale, un ulteriore indicatore potrebbe illuminarsi o spegnersi anche nelle suddette colonne. Nota: Se doveste regolare manualmente la velocità cosicchè tutti gli indicatori nella colonna Segmento Attuale siano accesi, la velocità nel display programma non si sposterà verso il basso come sopra descritto. **Nota: Se cancellate manualmente la velocità o l'inclinazione per il segmento attuale, quando il segmento termina il treadmill regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per il prossimo segmento.**

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Il display Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità △. Per finire il programma, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo rinserire la chiave.

**4 Seguire i vostri progressi con i display.**

Far riferimento alla fase 5 a pagina 11.

**5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.**

Far riferimento alla fase 6 a pagina 12.

**6 Alla fine del programma, rimuovere la chiave dalla consolle.**

Salire sui Poggia Piedi e assicurarsi che l'inclinazione del treadmill sia all' 1%. **L'inclinazione deve essere all' 1% quando il treadmill viene sollevato in posizione di immagazzinaggio.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. **Nota: Se i display e gli indicatori sulla consolle rimanessero accesi dopo aver rimosso la chiave, la consolle è in funzione “demo.” Far riferimento a pagina 24 per spegnere la funzione demo.**

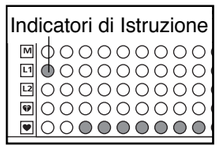
Quando avete terminato di utilizzare il treadmill, portare l'interruttore on/off vicino al cavo elettrico in posizione off e disinserire il cavo elettrico.

## COME CREARE UN PROPRIO PROGRAMMA

**1** **Inserire completamente la chiave nella consolle.**

Vedere PER INIZIARE a pagina 10.

**2** **Selezionare uno dei propri programmi.**



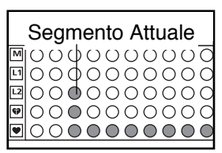

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata e l'indicatore M sarà illuminato. Per selezionare uno dei programmi speciali, premere il tasto Selezione ripetutamente fino a che gli indicatori L1 o L2 si accenderanno.

**3** **Premere il pulsante Inizio o il pulsante △ Velocità per attivare il nastro scorrevole.**

Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 1 miglio all'ora. Tenersi al corrimano e con attenzione iniziare a camminare.

**4** **Premere il pulsante di Registrazione e programmare la velocità e l'inclinazione desiderata.**

Quando il pulsante di Registrazione è premuto, l'indicatore sul pulsante si accenderà. **La velocità e l'inclinazione possono essere programmate solo quando l'indicatore sul pulsante è acceso**. Nota: Quando l'indicatore sul pulsante Registrare è acceso, il display Tempo mostrerà il tempo trascorso invece che il tempo rimanente del programma.




Riferirsi al display del programma. Ogni proprio programma è diviso in segmenti di un minuto ciascuno. Una velocità ed una inclinazione possono essere programmate per ogni segmento. La velocità del primo segmento è mostrata nella colonna lampeggiante del Segmento Attuale. (Le inclinazioni non sono mostrate nel display del programma). Per programmare la velocità e l'inclinazione desiderata per il primo segmento, regolare semplicemente la velocità e l'inclinazione del treadmill ai livelli desiderati con i pulsanti Velocità ed Inclinazione. Ogni qualvolta che uno dei pulsanti Velocità viene premuto, un indicatore si accenderà o spegnerà nella colonna Segmento Attuale.

Quando il primo segmento del programma è completato, l'attuale velocità e l'attuale inclinazione saranno conservate nella memoria. Dopo, tutte le colonne nel display del programma si muoveranno di una posizione sulla sinistra, e la velocità del secondo segmento sarà mostrata nella colonna lampeggiante Segmento Attuale. Programmare l'inclinazione e la velocità per il secondo segmento come descritto sopra.

Ripetere questa procedura fino a che avete programmato l'inclinazione e la velocità per tanti segmenti quanti ne desiderate. I propri programmi possono avere da uno a quaranta segmenti.

Per fermare il programma momentaneamente, premere il pulsante Arresto. Tutti i display rimarranno in pausa e il display Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità △.

**5** **Premere il pulsante d'Arresto, rimuovere la chiave, e reinserire la chiave.**

Quando avete programmato la velocità e l'inclinazione per tanti segmenti quanti ne desiderate, premere il pulsante d'Arresto, rimuovere la chiave, e poi reinserirla. La velocità e l'inclinazione che avete programmato ed il numero di segmenti sanno allora conservati nella memoria. Per usare di nuovo il programma, vedere COME USARE UN PROPRIO PROGRAMMA a pagina 15.

**6** **Rimuovere la chiave.**

Salire sui Poggia Piedi e assicurarsi che l'inclinazione del treadmill sia all' 1%. **L'inclinazione deve essere all' 1% quando il treadmill viene sollevato in posizione di immagazzinaggio.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. **Nota: Se i display e gli indicatori sulla consolle rimanessero accesi dopo aver rimosso la chiave, la consolle è in funzione "demo." Far riferimento a pagina 24 per spegnere la funzione demo.**

Quando avete terminato di utilizzare il treadmill, portare l'interruttore on/off vicino al cavo elettrico in posizione off e disinserire il cavo elettrico.



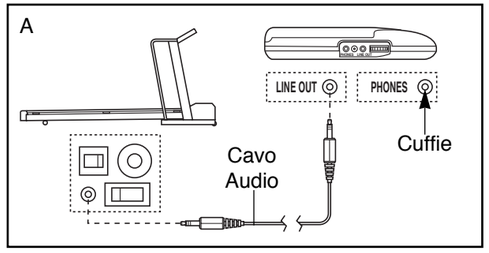
## COME COLLEGARE IL TREADMILL AL VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

**Per utilizzare i CD iFit.com,** il treadmill deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 19 e 20 per le istruzioni per il collegamento. **Per utilizzare le videocassette**, il treadmill deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 21 per le istruzioni per il collegamento. **Per utilizzare i programmi iFit.com direttamente dal nostro sito internet**, il treadmill deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 20 per il collegamento.

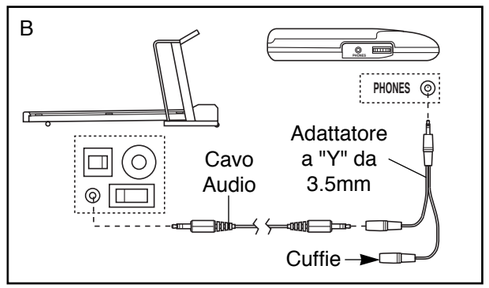
### COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

**Nota: Se il vostro lettore CD ha prese separate per le PHONES (CUFFIE) e per la LINE OUT (LINEA D'USCITA), vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro lettore CD ha una sola presa, vedere istruzioni B.**

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) del lettore CD. Inserire le vostre cuffie nella presa CUFFIE.



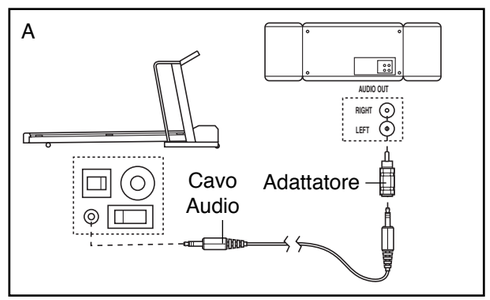

B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un adattatore a "Y" da 3.5mm (disponibile nei negozi di elettronica). Inserire l'adattatore a "Y" nella presa CUFFIE del vostro lettore CD. Inserire le vostre CUFFIE nell'altro lato dell'adattatore a "Y."



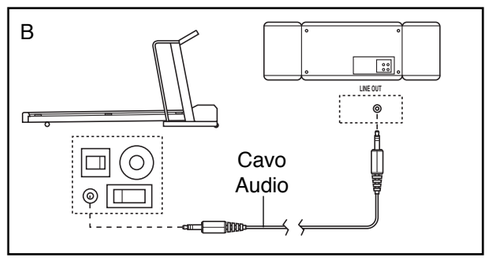

### COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

**Nota: Se il vostro stereo ha una presa AUDIO OUT (USCITA AUDIO) di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) da 3.5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa CUFFIE, vedere istruzioni C.**

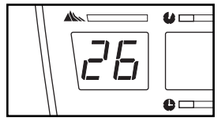
A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'incluso adattatore. Collegare l'adattatore ad una presa AUDIO OUT (USCITA AUDIO) del vostro stereo.




B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del treadmill vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa LINE OUT (LINEA D'USCITA) del vostro stereo.



**4** **Inserire la vostra età.**

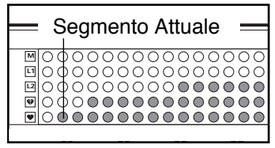



Quando il programma di analisi della forma viene selezionato, una prememorizzata età lampeggerà sul display Inclinazione e le lettere "AGE" appariranno sul display Tempo. Dovete inserire la vostra età per utilizzare il programma di analisi della forma. Se avete già inserito la vostra età, andate alla fase 5. Se non avete inserito la vostra età, premere i tasti Età per inserire la vostra età. Quattro secondi dopo aver premuto i tasti, la prememorizzata età sparirà dal display. A questo punta la vostra età verrà memorizzata.

**5** **Premere il pulsante d'Inizio programma o il pulsante Velocità △ per iniziare il programma.**

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il treadmill si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma è diviso in diversi segmenti di tempo o di lunghezza. Il display Tempo mostra sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nell'attuale segmento. Una serie di battiti cardiaci bersaglio è programmata per ciascun segmento. La serie di battiti cardiaci per il primo segmento verrà mostrata nella lampeggiante colonna Segmento Attuale del display programma. Le serie di battiti cardiaci per i prossimi 12 segmenti verrà mostrata dalle 12 colonne sulla destra.




Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, entrambe la colonna Segmento Attuale e la colonna subito a destra lampeggeranno, una serie di suoni si udiranno, e tutte le serie di battiti cardiaci si sposteranno di una colonna a sinistra. La serie di battiti cardiaci per il secondo segmento verrà mostrata nella lampeggiante colonna Segmento Attuale. Mentre vi allenate, la velocità e/o l'inclinazione del treadmill cambieranno automaticamente secondo necessità per mantenere il vostro battito cardiaco in prossimità della serie attuale di battiti cardiaci bersaglio.

Il programma continuerà fino a che non sia rimasto tempo alcuno sul display tempo. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Se la velocità o l'inclinazione del segmento attuale è troppo alta o troppo bassa, potete regolarla premendo i tasti Velocità o Inclinazione. Tuttavia, se doveste diminuire la velocità, l'inclinazione aumenterà automaticamente; se doveste aumentare la velocità, l'inclinazione diminuirà. Se doveste aumentare l'inclinazione, la velocità diminuirà; se doveste diminuire l'inclinazione, la velocità aumenterà. Il treadmill proverà sempre a mantenere il vostro battito cardiaco in prossimità alla serie dei battiti cardiaci bersaglio per l'attuale segmento. Nota: Quando l'inclinazione raggiunge il punto più basso, la velocità non potrà essere ulteriormente aumentata. Quando l'inclinazione raggiunge il punto più alto, la velocità non potrà essere ulteriormente diminuita.

Se il vostro battito cardiaco non viene percepito durante il programma, la velocità e l'inclinazione del treadmill potrebbero diminuire automaticamente fino a che il vostro battito cardiaco venga percepito. Se questo accadesse, far riferimento alle istruzioni incluse con il facoltativo sensore pulsazioni a torace.

Per fermare il programma momentaneamente, premere il pulsante Arresto. Il display Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità △. Per terminare il programma, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo reinserirla chiave.

**6** **Seguire i vostri progressi con il display.**

Far riferimento alla fase 5 a pagina 11.

**7** **Alla fine del programma, rimuovere la chiave.**

Salire sui poggia piedi e assicurarsi che l'inclinazione del treadmill sia all' 1%. **L'inclinazione deve essere all' 1% quando il treadmill viene sollevato in posizione di immagazzinaggio.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. **Nota: Se i display e gli indicatori sulla consolle rimanessero accesi dopo aver rimosso la chiave, la consolle è in funzione "demo."Far riferimento a pagina 24 per spegnere la funzione demo.**

Quando avete terminato di utilizzare il treadmill, portare l'interruttore on/off vicino al cavo elettrico in posizione off e disinserire il cavo elettrico.

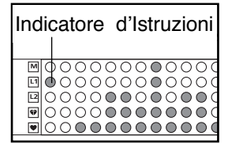


## COME USARE UN PROPRIO PROGRAMMA

**1** **Inserire completamente la chiave nella consolle.**

Vedere PER INIZIARE a pagina 10.

**2** **Selezionare uno dei propri programmi.**



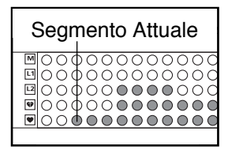

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata e l'indicatore M sarà illuminato. Per selezionare uno dei propri programmi, premere il tasto Selezione ripetutamente fino a che l'indicatore L1 o L2 si accenda.

Quando un proprio programma viene selezionato, il display programma mostrerà un profilo semplificato del programma. Il display Tempo mostrerà la durata del programma.

**3** **Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità △ per iniziare il programma.**

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il treadmill si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma è diviso in parecchi segmenti da un minuto. Il display Tempo mostra sia il tempo rimanente nel programma che il tempo rimanente nell'attuale segmento.
Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Attuale del display programma. (Le inclinazioni non vengono mostrate dal display programma.) La velocità per i prossimi 12 segmenti verrà mostrata dalle 12 colonne sulla destra.




Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, entrambe la colonna Segmento Attuale e la colonna subito a destra lampeggeranno, una serie di suoni si udiranno, e tutte le velocità si sposteranno di una colonna a sinistra. A questo punto, la velocità per il secondo segmento verrà mostrata nella lampeggiante colonna Segmento Attuale e il treadmill automaticamente regolerà la velocità e l'inclinazione che avete programmato precedentemente.

Il programma continuerà in questo modo fino a che la velocità per l'ultimo segmento verrà mostrata nella colonna Segmento Attuale e nessun tempo rimane nel display Tempo. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

Nota: Se il programma è troppo facile o troppo difficile, la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento può essere regolata con i pulsanti Velocità o Inclinazione. I cambiamenti non saranno conservati nella memoria. Per **riprogrammare** la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento, premere il pulsante di REGISTRAZIONE. L'indicatore sul pulsante si accenderà. **Le scelte di velocità e d'inclinazione possono essere programmate solo quando l'indicatore sul pulsante è acceso.** (Nota: Quando l'indicatore sul pulsante di Registrazione è acceso, il display Tempo mostrerà il tempo trascorso invece che il tempo rimanente del programma). Regolare la velocità o l'inclinazione dell'attuale segmento con i pulsanti Velocità o Inclinazione. Dopo che il segmento è completato, premere di nuovo il pulsante di Registrazione. La nuova scelta sarà allora conservata nella memoria.

Per fermare il programma momentaneamente, premere il pulsante d'Arresto. Tutti i display rimarranno in pausa e il display Tempo inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante programma d'Inizio o il pulsante Velocità △. Per finire il programma, premere il pul sante Arresto, rimuovere la chiave, e dopo reinserire la chiave.

**4** **Seguite i vostri progressi con i displays.**

Far riferimento alla fase 5 a pagina 11.

**5** **Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.**

Vedere la fase 6 a pagina 12.

**6** **Alla fine del Programma, rimuovere la chiave.**

Salire sui Poggia Piedi e assicurarsi che l'inclinazione del treadmill sia all' 1%. **L'inclinazione deve essere all' 1% quando il treadmill viene sollevato in posizione di immagazzinaggio.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. **Nota: Se i display e gli indicatori sulla consolle rimanessero accesi dopo aver rimosso la chiave, la consolle è in funzione "demo." Far riferimento a pagina 24 per spegnere la funzione demo.**

Quando avete terminato di utilizzare il treadmill, portare l'interruttore on/off vicino al cavo elettrico in posizione off e disinserire il cavo elettrico.

## COME UTILIZZARE IL PROGRAMMA DI ANALISI DELLA FORMA

Il programma di analisi della forma è disegnato per misurare il vostro livello relativo di forma. Per migliori risultati, il programma di analisi della forma dovrebbe essere utilizzato nel momento in cui il vostro livello di energia è alto; il programma di analisi della forma non dovrebbe essere utilizzato se vi foste già allenati durante il giorno. Nota: Dovete indossare il facoltativo sensore pulsazioni a torace per utilizzare il programma di analisi della forma (vedere pagina 24).

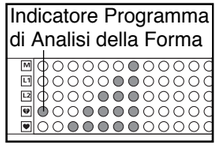
Seguire le fasi seguenti per utilizzare il programma di analisi della forma.

**1 Indossare il sensore pulsazioni a torace.**

Far riferimento alle istruzioni incluse con il sensore pulsazioni a torace per indossare il sensore pulsazioni a torace. Nota: Il programma di analisi della forma si fermerà automaticamente se il vostro battito cardiaco non viene percepito quattro minuti dopo l'inizio del programma.

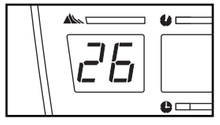
**2 Inserire la chiave completamente nella consolle.**
Vedere PER INIZIARE a pagina 10.

**3 Selezionare il programma di analisi della forma.**



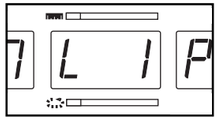

Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata e l'indicatore M sarà illuminato. Per selezionare il programma di analisi della forma, premere il pulsante Selezione ripetutamente fino a che l'indicatore Cuore con la lettera T non si sia acceso. Quando avete selezionato il programma di analisi della forma, il display programma mostrerà un profilo semplificato del programma.

**4 Inserire la vostra età.**

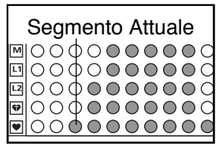



Quando il programma di analisi della forma viene selezionato, una pememorizzata età lampeggerà sul display Inclinazione e le lettere "AGE" appariranno sul display Tempo. Dovete inserire la vostra età per utilizzare il programma di analisi della forma. Se avete già inserito la vostra età, andate alla fase 5. Se non avete inserito la vostra età, premere i tasti Età per inserire la vostra età. Quattro secondi dopo aver premuto i tasti, la pememorizzata età sparirà dal display. A questo punto la vostra età verrà memorizzata.

**5 Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità △ per iniziare il programma.**



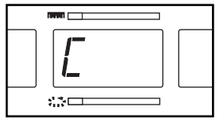

Quando il tasto viene premuto, il display Distanza/Giri mostrerà un "L 1" (livello 1), che indica che il primo segmento di 4 minuti del programma di analisi della forma ha avuto inizio. L'inclinazione del treadmill si regolerà automaticamente al 3% e il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 1.5 miglia all'ora. Tenersi al corrimano e con attenzione iniziare a camminare.



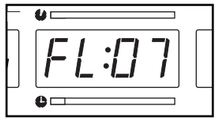

Il programma di analisi della forma consiste di 7 segmenti da 4 minuti ed è seguito da un segmento da 2 minuti di raffreddamento. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Attuale del display programma. (Le inclinazioni non vengono mostrate dal display programma.) La velocità dei rimanenti sette segmenti verrà mostrata nelle sette colonne a destra.

Quando il primo segmento da quattro minuti del programma di allenamento viene completato, tutta la serie di velocità si sposterà una colonna verso sinistra e il display Distanza/Giri mostrerà un' "L2", che indica che il secondo segmento da 4 minuti ha avuto inizio. A questo punto l'inclinazione si regolerà al 4% e la velocità aumenterà al 2.5 miglia all'ora. Quando il secondo segmento da quattro minuti viene completato, la serie di velocità si sposterà di nuovo una colonna verso sinistra e il display Distanza/Giri mostrerà un "L3". L'inclinazione rimarrà la stessa, ma la velocità aumenterà a questo punto fino a 3.3 miglia all'ora. All'inizio di ciascun segmento da 4 minuti, la velocità e/o l'inclinazione del treadmill aumenteranno automaticamente. Il programma di analisi della forma continuerà in questo modo fino a che il vostro battito cardiaco non raggiunga il 70% del massimo battito cardiaco valutato, e l'attuale segmento da 4 minuti non sia completato. A questo punto il programma analisi della forma sarà completato, a prescindere dal numero di segmenti rimasti.






Quando il programma di analisi della forma viene completato, la lettera "C" apparirà sul display Distanza/Giri, indicando che il segmento da 2 minuti di raffreddamento ha avuto inizio. L'inclinazione si regolerà all'1% e la velocità diminuirà fino a 1.2 miglia all'ora.




Quando il segmento di raffreddamento viene completato, il nastro scorrevole rallenterà fino a fermarsi. Dopo aver completato il programma di analisi della forma, il vostro livello di forma verrà mostrato sul display Tempo. Ci sono dieci livelli di forma—il livello di forma 10 (FL:10) è il più alto. Ricordate, il programma di analisi della forma ha il solo intento di indicare il vostro livello relativo di forma.

Nota: I pulsanti velocità e Inclinazione non funzioneranno mentre il programma di analisi della forma è in selezione. Se le vostre pulsazioni non vengono percepite durante il programma, le lettere "PLS " lampeggeranno sul display Battito Cardiaco/Calorie. Se le vostre pulsazioni non vengono percepite durante gli ultimi trenta secondi di ciascun segmento da 4 minuti (dopo 4 minuti, 8 minuti, ecc.), il programma di analisi della forma terminerà e il display Tempo mostrerà un livello di forma 0 (FL:0).

Il programma di analisi della forma non può essere fermato temporaneamente e poi riiniziato. Tuttavia, il programma può essere fermato in qualsiasi momento premendo il pulsante Arresto. Il display Tempo mostrerà a questo punto un valutato livello di forma.

**6 Alla fine del Programma, rimuovere la chiave.**

Salire sui Poggia Piedi e assicurarsi che l'inclinazione del treadmill sia all' 1%. **L'inclinazione deve essere all' 1% quando il treadmill viene sollevato in posizione di immagazzinaggio.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. Nota: Se i display e gli indicatori sulla consolle rimanessero accesi dopo aver rimosso la chiave, la consolle è in funzione "demo." Far riferimento a pagina 24 per spegnere la funzione demo.

Quando avete terminato di utilizzare il treadmill, portare l'interruttore on/off vicino al cavo elettrico in posizione off e disinserire il cavo elettrico.

## COME USARE IL PROGRAMMA ATTIVATO A PULSAZIONI

Il programma attivato a pulsazioni regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione del treadmill per mantenere il vostro battito cardiaco in prossimità del livello bersaglio durante il vostro allenamento. **Nota: Dovete indossare il facoltativo sensore pulsazioni a torace per utilizzare il programma attivato a pulsazioni (vedere pagina 24).**

**⚠ ATTENZIONE: Se avete problemi di cuore, o se siete oltre l 60 anni di età e siete stati inattivi, non utilizzate il programma attivato a pulsazioni. Se state prendendo medicine regolarmente, consultate il vostro medico per scoprire se le medicine possano avere conseguenze sul vostro battito cardiaco durante l'esercizio.**

Seguire le fasi seguenti per utilizzare il programma attivato a pulsazioni.

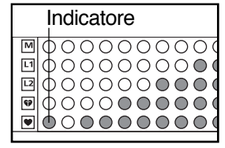
**1 Indossare il sensore pulsazioni a torace.**

Far riferimento alle istruzioni incluse con il sensore pulsazioni a torace per indossare il sensore pulsazioni a torace.

**2 Inserire la chiave completamente nella consolle.**

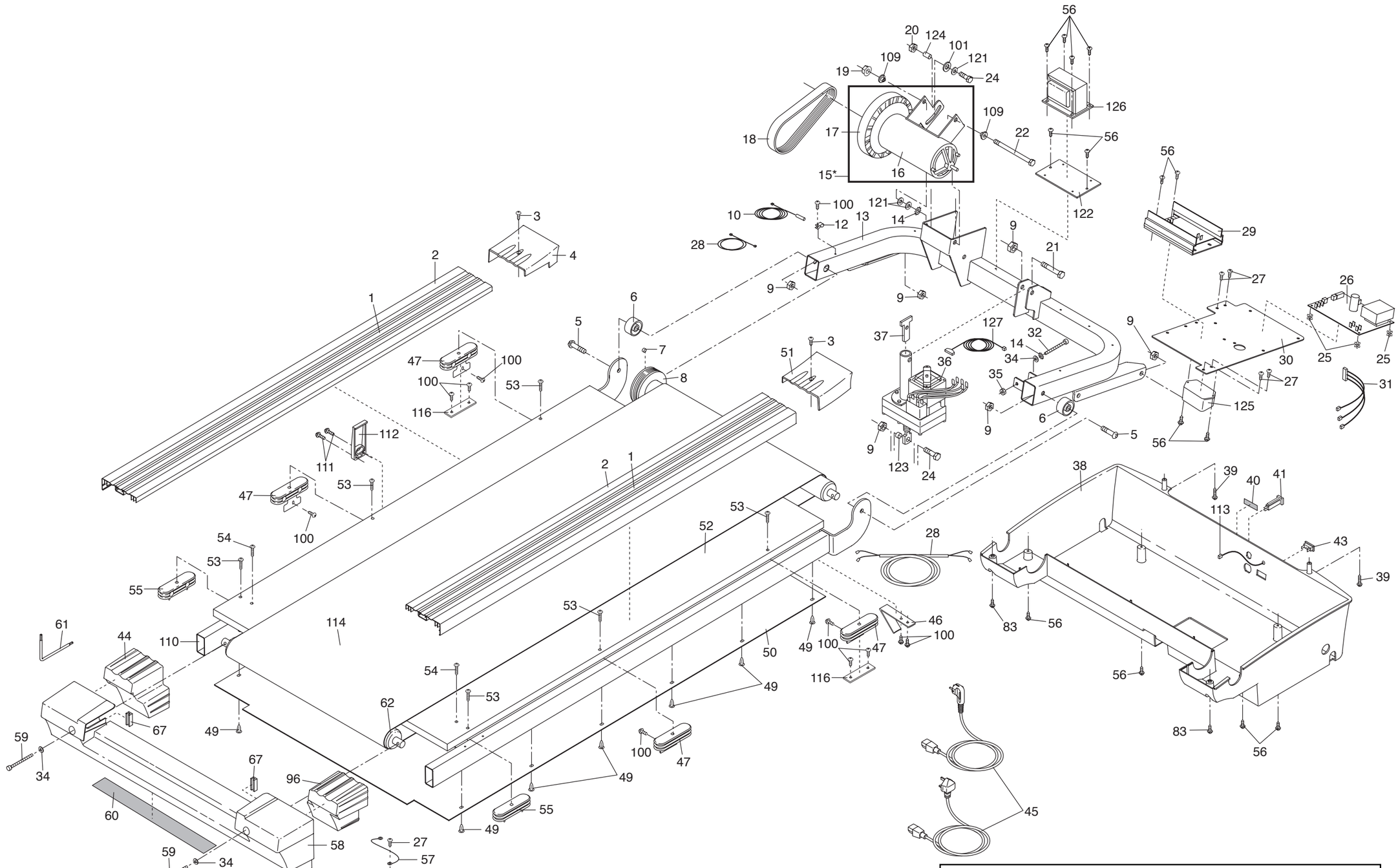
Vedere PER INIZIARE a pagina 10.

**3 Selezionare il programma attivato a pulsazioni.**




Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata e l'indicatore M sarà illuminato. Per selezionare il programma attivato a pulsazioni premere il tasto Selezione ripetutamente fino a che l'indicatore Cuore si accenda. Quando il programma attivato a pulsazioni viene selezionato, il display programma mostrerà un profilo semplificato del programma.

# DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello No. NETL11900 R0800A




Per identificare le parti raffigurate in questo grafico, fare riferimento alla LISTA DELLE PARTI a pagina 30 e 31 di questo manuale.

# DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello No. NETL11900 R0800A